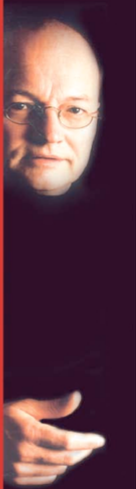
غريغور شتاوب

الذاكرة الفائقة



تعريب

م. أحمد غازي أنيس

مكتبة العبيكان

الذاكرة الفائقة

Mega Memory

غريغـور شـتاوب
Gregor Staub

تعريب
م. أحمد غازي أنيس

مكتبة العبيكان

Original Title:
Mega Memory
by: Gregor Staub
Copyright © mvg - verlag imverlag moderne industrie AG & Co.
ISBN 3-478-72900-9

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition
Published: mvg - Verlag. Germany

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع أم في جي فيرلغ . ألمانيا

الطبعة العربية الأولى **1425هـ ـ 2004م**

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص . ب . 62807
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

© العبيكان **1424هـ ـ 2004م**

ISBN 9960 - 40 - 474 - 9

مكتبة العبيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شتاوب، غريغور

الذاكرة الفائقة . / غريغور شتاوب؛ أحمد غازي أنيس . ـ الرياض، 1424هـ
204ص؛ 14 × 21 سم
ردمك: 9 - 474 - 40 - 9960

1 ـ الذاكرة أ. أنيس، أحمد غازي (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 153.1 1424 / 6879

رقم الإيداع: 1424 / 6879
ردمك: 9 - 474 - 40 - 9960 ISBN

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

أشكر زوجتي العزيزة السيدة كاتي لمساعدتها ومؤازرتها لي على عملي خلال السنوات العشر الأخيرة المتقلبة. حيث كنتُ على سفر دائم، وقامت هي بتسيير أمور العائلة والمؤسسة بشكل رائع، كي يتفرغ ذهني للإبداع والتجديد.

وأشكر أطفالي بيانكا و سيمون وكل من حضر ندواتي (وخصوصاً مجموعات الطلبة الكثيرة) للأمثلة الكثيرة الرائعة، التي استطعت ابتكارها من خلال تعاونهم.

كما أشكر أيضاً فيرا ف. بيركنبيل، التي استطعت من خلال علمها ومعرفتها أن أطور آفاقي حول التربية والتعليم.

تمهيد

ما الذي ستفعله بهذا الكتاب...؟

يمكنك أن تتخذه كأداة لتمرين ذاكرتك في الحياة اليومية. لا تجزع: إذ إننا سنوفر عليك العديد من النظريات المعقدة غير الضرورية، ونقدم لك الكثير الكثير من الأمثلة العملية المفيدة. هيئ نفسك لأن يكون هذا الكتاب، خطوتك الأولى على درب التعلم المستمر مدى الحياة. أرجو لكم مزيداً من الفائدة والمسرة.



الذاكرة الفائقة
وكيف كانت البداية

الساعة الرابعة فجراً في أمريكا

عندما كان عمري ست عشرة سنة، كان الاستظهار والحفظ عن ظهر قلب يعنيان لي الرُعب بعينه. وقد عانيت من ذلك في المدرسة كثيرا، إلى أن بلغ السيل الزبى، وتركت المدرسة المتوسطة بسبب ذلك. لعلكم تدركون معنى أن تَتَوقف فجأةً عن الدراسة. و قد سبب لي ذلك صدمة كبيرة. لقد فشلت إذاً... . وبدأت أتدحرج نحو الهاوية.

لكنني نجحت فيما بعد، بإنهاء دراستي بطريق آخر للتحصيل العلمي؛ ليس لأن الاستظهار كان هنا أسهل! بل لأنني كنت أضغط على نفسي كلما كان ذلك ممكنا. وطَوَّرتُ استراتجيات لحفظ الأمور الأساسية، خصوصاً في المجال التحريري.

حدث ذات مرة بينما كنت في أمريكا وكان عمري ستاً وثلاثين سنة، كانت الساعة الرابعة فجراً عندما شاهدت عرضاً مثيراً للدعاية على التلفاز. كانوا يعرضون أدوات منزلية ومُلَمِّع للسيارات ودورات لتعلم اللغة. أمورٌ لا أحتاج أيا منها. ثم

ظهر منتج غريب، يقولون إنه يمكّن الإنسان من تمرين ذاكرته وتقويتها. تمرين للذاكرة...؟ لقد تجاوزت ذلك. وكنت أعلم حقاً، أنني لا أملك شيئاً من الذاكرة. ظهر في اليوم التالي ذات العرض، والذي كان يُدعى الاكتشاف المذهل. جلست ثانية في تمام الرابعة فجراً أمام التلفاز. لقد اشتغلتْ ساعتي الداخلية، ولم أستطع النوم. ترى، ماذا يستطيع الإنسان أن يفعل في مثل هذا الصباح الباكر...! بعد أن شاهدت وسمعت للمرة الخامسة أو السادسة عن هذه الظاهرة، التي يدَّعون أنها تدرب وتقوي الذاكرة وتُقَدَّم من المدعو «كيفين ترودو»، أصابني فضول كبير وتساءلت: ترى ما هو الموضوع تحديداً...؟

أجريت تحرياتي الخاصة، وتبين لي مع شيءٍ من الدهشة، أن الأمر لا يتعدى كونه تقنية قديمة جداً بغاية الذكاء والفائدة، وليس اختراعاً جديداً من قبل المدعو كيفين ترودو. لقد تتبعها السيد كيفين في مكان ما وأعدها، لتصبح الآن بمتناول شريحةٍ عريضة من المجتمع.

لقد استخدم هذا الأسلوب في تمرين الذاكرة كلٌ من مايكل أنجلو وليوناردو دافنشي وفيصر روما وأرسطو. تبين لي من استنتاجي الشخصي، أن الأمر يتعلق حقيقةً بتقنيةٍ فعالة. يمكن الاستفادة منها في المدارس، أو بشكلٍ عام في الحياة اليومية لكلٍ منا. هذا أمرٌ ممكن... لكنه لم يحصل إطلاقاً.

لقد زرت العديد من المدارس وسألت المسؤولين فيها: «هل تقدمون للأطفال أية وسيلة أو تقنية، يمكنها أن تنمي الذاكرة وتشحذها؟» لم يُجب أي من المعلمين بنعم. إذاً أين المشكلة...؟ أعتقد أن الأكثرية صدموا ببساطة لأنهم لا يعلمون شيئاً عن الموضوع. أو هل سمعت ولو قليلاً عن الذاكرة القوية الهائلة؟ حتى وإن ورد ذلك في إحدى الدعايات ـ فإن رد الفعل العادي يكون في الغالب، أميل إلى الرفض. فمن يصدق أو يتقبل كل ما يقال أو يدَّعونه في الدعايات.

كي تنقدح الشرارة

لقد تبين لي من خلال متابعة تحرياتي أنه يوجد في المكتبات العديد من المؤلفات حول هذا الموضوع، وربما كنتَ قد قرأت إحداها. ورغم استيعاب القارئ لمحتوى الكتاب وتفهمه لما عليه أن يفعله، إلا أنه لا يفعل شيئاً، لافتقاره إلى الأثر المحرض. اعتقدت أن النتائج يمكن أن تكون أفضل، عن طريق الندوات والحوار المباشر. وهذا ما وجدته فعلا من خلال الندوات الكثيرة التي عقدتها منذ العام 1990، حول موضوع تمرين الذاكرة. ترى هل كان الاهتمام والحماسة هنا أكبر؟ كلا مع الأسف، حتى في الندوات لم تنقدح الشرارة. فقد كانت تتقصنا معايشة النجاح الفوري، أي أن يستفيد الإنسان فعلياً وسريعاً من تقنية تمرين الذاكرة في حياته اليومية. وهكذا

ظلت هذه النظرية في إطار التأثير التعليمي المجتزأ، وبعيدةً عن نقلها إلى المجال العملي التطبيقي.

لذا أصبح من الضروري وضع هذه التقنية موضع التنفيذ دون أي تأخير. لأنه كان قد حُكم بالفشل مسبقاً على كلّ تجربة، لتعليم هذه التقنية بالأسلوب النظري فقط. بل يجب أن تجري العملية بحيث يتلمس الإنسان فوائدها مباشرةً ويقول: حسناً هذا يمكن أن يفيدني في هذه الحالة أو تلك، وهذا يمكن أن يساعدني هنا أو هناك، وليس بعد أيام أو أسابيع، بل بأقرب ما يمكن وربما في ذات الجلسة والساعة عينها. أما الكتاب ومهما كان كاتبه جيداً، فلن يعطي ذات الأثر والمفعول. ولهذا السبب تحديداً، سعيت بكل إمكانياتي لعدم تأليف أي كتاب، ووضعت جانباً جميع طلبات ورجاءات الناشرين المختلفة.

وعندما قال أحدهم: (لم لا نجعل من الكتاب، دروساً)، تركت نفسي لتقتنع أخيراً بتأليف هذا الكتاب. لأن الحجة التي ضَرَبَتْ على الوتر الحساس تقول: لنعط كل شخص الفرصة، كي يقرأ ويستمع بشكل مجرد ويتحقق بنفسه.

إن أملي ، هو أن تلاحظ بهذه الطريقة الفارق، وتقول: يا إلهي... إنني أتقدم مع القراءة، بشكل أفضلَ وأسرعَ أشعر باندفاع أكبر، وأغوص بعمق في كامل المادة، وأصل إلى النتيجة

المرجوة بأقصى سرعة. لأن علي أن أسوق في هذا المقام الملاحظة التالية: سيكون هذا الكتاب بالنسبة لك مجرد المدخل والتمهيد. فقد يشغلك لعشرين ساعة، ويبقى لديك القرار، حول ما ستفعله فيما بعد. وإن استطعت الحصول على الفائدة من الكتاب وحده، رغم ارتيابي بذلك، فهذا أمر رائعٌ حقاً، ويسرني ذلك كثيراً. أرجو أن تكتب لي عن تجربتك. كما أرجو أن تعتبر بالمناسبة أن العشرين ساعة المذكورة أعلاه، رقماً تقريبياً فقط لعدد الساعات التي يجب أن تمضيها، كي يصبح لهذه التقنية، تأثير واضح على حياتك. وإن تعاملتَ مع هذه الطريقة لأقلَّ من عشرين ساعة، فلن تصل إلى المرحلة التي تستفيد منها حقيقةً. كما أن أكثر من عشرين ساعة لا تعتبر ضرورية من حيث المبدأ. المهم هو على أي حال، أن تمضي معظم هذا الوقت مع التمارين العملية، والقليل منه فقط مع الأفكار النظرية الجافة.

يردُ إلي باستمرار السؤال التالي: لماذا لا تُدَرَّس مثل هذه التقنية في مدارسنا؟ بكل بساطة: لأن المعلمين لا يعرفونها، حيث أنها لم تُدَرَّسْ لهم في مناهجهم إلا بشكلٍ مبسطٍ ومختصرٍ جداً. لقد قمت خلال هذه الفترة بتدريب الألوف من المعلمين، وعلمت من هذه التجربة: إن أكثرية المدرسين مستعدون من حيث المبدأ، لإدخال تقنيات تمرين الذاكرة في

مجال عملهم، لو أنهم علموا، ا) بوجود مثل ذلك أصلاً، و ب) كيف يمكن استخدامها تعليمياً بالشكل الصحيح.

بعد أن تبين لي مدى الحاجة والطلب، قررت في العام 1990، أن أطرح في الأسواق فكرة الذاكرة القوية (الفائقة).

ومن الطبيعي أن يفكر الإنسان أيضاً وتبعاً لذلك، بتأليف كتاب حول هذا الموضوع. لكن وبما وَرَدَ من أفكار وتحليلات سابقة، فقد ترددتُ وأجلت تأليف الكتاب. كان حوالي 75% من الإصدار الأول، عبارة عن ترجمة للمنهج الأمريكي، و الباقي من إنتاجي الشخصي. وهكذا جُلْتُ على المدارس والجامعات، لتعريف الناس بمعلوماتي الجديدة. كنت أجلس في استراحة إحدى الكليات، حيث أدعو بعض الطلبة وأقول لهم: «تعالوا واكتبوا عشرين كلمةً على ورقة دون أن أراها، ثم ليقرأها أحدكم علي.» كانوا يفعلون ذلك مع نظراتهم الغريبة إلي. لكن نظراتهم كانت تزداد غرابة، عندما أسرد عليهم تلك الكلمات العشرين بعد سماعها لمرة واحدة ودون أن أراها. ويتساءلون متعجبين: بالله عليك، كيف تتمكن من ذلك...؟ بينما أسألهم أنا بالمقابل: ألا تودون تعلم سرَّ هذا الفن؟ ألن يجعلكم ذلك سعداء، إن تمكنتم من ذلك مثلي تماماً؟ كان ردهم إيجابياً مع استعداد تام ورغبة جامحة. وأصبح ذلك مادة تعليمية جديدة بالنسبة لي، حيث عرضت تقنيتي الجديدة مباشرة. أما في

المقابلة التالية مع الطلبة، فكنت قد أعددت مثالاً عملياً جاهزاً، أُبينُ فيه كيفية الاستفادة من تقنية الذاكرة القوية في الحياة الجامعية اليومية.

لم أقم بهذا لمرة أو مرتين فقط أو حتى لعشرين مرة على ما أعتقد، بل كنت أسأل حوالي خمسمئة طالب في كل زيارة، وأحث نفسي دوماً على ابتكار أمثلة جديدة صالحة للاستخدام، أضعها فوراً موضع التنفيذ. أصبح لدي في وقت من الأوقات معرفة هائلة حول هذا الموضوع، وصرت أحدد، متى وأين وكيف يستطيع الطلبة الاستفادة من فن **الذاكرة الفائقة**. ثم فكرت بالأساتذة. فهم من حيث المبدأ يتعاملون مع ذات الأمور كما الطلبة ، لكنهم يقفون على الجهة المقابلة من الطاولة. تقوم هذه المعرفة، مقام حجر الأساس لكلِّ ما سيأتي لاحقاً، وتحديدا الجواب على السؤال التالي: ما الذي أستفيده من تقنيتي الرائعة في حياتي العملية؟

لقد أصبح واضحاً الآن، كيف يجب أن تُتابع الأمور مستقبلاً: فقد عملت على الإصدار الأول للندوة، حيث طورت وجددت في التقنية من حيث المبدأ، ولم يبق إلا جزء يسير مشترك مع النسخة الأمريكية الأساسية. وتبين لي بشكل عام: أنه لم يكن المِفْصَل في مجمل القضية، لفت انتباه الناس إلى الميغا ذاكرة (الذاكرة الفائقة)، أو شرح تقنيتها لهم فحسب. بل

إن الهدف الأهم في النهاية، هو كيف نُقرِّب هذه التقنية من أذهان الآخرين، بحيث تنشأ لديهم الحماسة الحقيقة لها. وهذا لا يتحقق إلا عندما يتمكن الإنسان من الاستفادة منها مباشرة، أي عندما يبدأ العمل بها فوراً. وكان التدريب طبعاً هو محور الموضوع... أما السؤال الذي يطرح نفسه فهو: كيف يمكن أن يتم ذلك في الندوة، ويصبح لدى المستمع، تجربة ناجحة خلال ربع ساعة؟ نجاحاً من النوع الذي يقول فيه: حسناً...، هذا رائع...، إنني مقتنع حقاً وسوف أتابع العمل بهذه التقنية. لقد قمت ببناء منهجي الجديد، استناداً إلى هذا المنطق والتفكير، واكتسبت مع الزمن ومن خلال ندواتي العديدة مزيداً من الخبرة. فتمكنت بهذه الطريقة، أن أوضح للناس، أنهم سيكونون بخير وأمان مع منهاج الذاكرة الفائقة.

كما قمت بتحدي البالغين (ما فوق عشرين سنة)، عندما قلت لهم: أستطيع أن أبرهن لكم أن باستطاعتكم التحدث إلى ثلاثين شخص بأسمائهم في نصف ساعة. ومن يرغب في ذلك فما عليه إلا أن يحضر ندوتي. النجاح يُظهر ذاته ولا يَخفى على أحد. وقد حضر إلي حوالي ثلثي الذين تحدثت إليهم وقالوا: نعم إننا مهتمون جداً بالموضوع، وشارك معظمهم فعلا في الندوة. كنت قد أعددت البرنامج المناسب، وأثبتُ للحضور أن بإمكانهم أن يتذكروا مابين عشرين وثلاثين اسماً خلال

هذه الفترة القصيرة. أما السؤال التالي فكان: كيف هو حالكم مع الأرقام؟ من منكم يود تقوية ذاكرته للأرقام؟ انقسم الحضور إلى ثلاث فئات. بعضهم قال: إن وضعهم مع الأرقام جيد، ولا يهمهم ذلك الأمر إطلاقاً. قسم آخر قال: صحيح أن لديهم بعض الصعوبات مع ذاكرة الأرقام، لكنهم يتدبرون أمرهم بتسجيلها في مكان ما ومراجعتها عند اللزوم، وأنها لا تلعب دوراً كبيراً في حياتهم. أما الثلث الأخير فقد اعترف: بأن لديه فعلا مشكلات في هذا المجال. واشتكى أحدهم بأنه ينسى دوماً رقمه السري (PIN) وهذا يزعجه تماماً، وآخر لا يحفظ رقم هاتفه الخاص. وقد ابتكرت لهؤلاء الأشخاص تقنيةً خاصة، تمكنهم من تَذَكر وحِفْظ مئات الأرقام.

الأعداد، الأسماء، الحقائق والوقائع...

الأرقام والأعداد! يوجد دوماً في المكتبات العديد من الكتب، التي تشرح و تبين طرقاً ووسائل لحفظ الأرقام. ربما تصلح بعض هذه الوسائل للأشخاص الملتزمين والمنضبطين تماماً. يمكننا الحديث هنا، عن أستاذ الرياضيات هانس برشتهولد من زوريخ، الذي يعرض أمام الكاميرا مباشرة، كيف يمكن للإنسان، أن يحفظ رقماً من ستمئة خانة. وقد هاج المشاهدون وماجو، و لم يصدق معظمهم ما يسمعون. لعل هذه الطرق لم تكن مناسبة لعامة الناس. ولعلك تقول: هذا لا

يهم...، ولمَ سأحتاج لحفظ رقمٍ من ستمئة خانة! هذا صحيح. وليس عليك أيضاً أن تحفظ دليل الهاتف عن ظهر قلب. لكن لنفترض، أنك تمكنت من حفظ خمسة أرقام هواتف، بعد سماعها لمرة واحدة، أليس هذا أمراً جيداً؟ وإن حدث وانخرطت في نقاش حول أحد القوانين، ألا تود أن تتذكر وتحفظ أرقام المواد والبنود والفقرات المطروحة، وربما تواريخها أيضاً؟ وألا تضطَّر في كل مرة تُسأل فيها عن رقم فكسك أو عنوان بريدك الإلكتروني ، للبحث عنه في أماكن متعددة، بل أن تحفظه جيداً وتَذكره بطلاقةٍ وبلا تردد ـ ألا يجعل هذا حياتك اليومية أسهل وأجمل؟ ولعلك تلاحظ: أنَّ كثيراً من أمور الحياة اليومية البسيطة، له علاقة بالأرقام، وأن من يحفظ هذه الأرقام سيكون فخوراً وواثقاً من نفسه أكثر.

لا يتم كل شيءٍ في هذه الحياة بالأسماء والأرقام فقط. فقد جاء إليَّ كثير من الناس وقالوا: أخ... إنني لا أحفظ التعابير المعنوية المجردة. ماذا يمكنني أن أفعل تجاه ذلك؟ وآخرون يريدون وسائل مساعدة لتعلم وحفظ الكلمات الروسية. أو طلاب الطب الذين يتساءلون: كيف يمكنني أن أُدخل جميع المصطلحات الطبية المعقدة والأسماء اللاتينية إلى دماغي؟ كانت تلك مجتمعةً، متطلبات حقيقية بالنسبة لي. وجدت بعد طول بحث وتمحيص الوسيلة الفعالة التي يمكن

للإنسان بواسطتها أن يستوعب ويحفظ بشكل فعال الكلمات، سواءً كانت معنوية مجردة أو لاتينية اختصاصية.

وهكذا تطور الموضوع مع مرور الزمن بشكل ملحوظ. واتفق الجميع على التوجه إلى التمرين العملي. وصار الناس يأتون إليَّ، يريدون أن تَرْسَخَ في ذاكرتهم، بعض الأمور التي تهمهم في حياتهم اليومية. أما عن آلية عمل التقنية التي تقف وراء ذلك، فكان أمراً ثانوياً بالنسبة للغالبية العظمى من المشاركين. المهم أن تعمل الطريقة وتنجح! من المشوق طبعاً، أن يعلم الإنسان لماذا وكيف تجري الأمور. وإنني أدعوكم لقراءة الكتاب الرائع (القشة الجديدة في الدماغ؟) للكاتبة فيرا ف. بيركنبيل. كما أنصحكم بكتاب (فَكِّر و تَعَلَّمْ وانْسَ) لمؤلفه فريدريك فيستر، حيث يشرح الكتابان (يوجد في الملحق A2) مزيد من المعلومات عنهما) بشكل جيد، العمليات التي تجري داخل الدماغ، ويجعلها سهلة الفهم والاستيعاب من خلال الأمثلة العديدة الواضحة. وهذا الكتاب الذي بين أيديكم، يركز أيضاً بشكلٍ تام على التمرين العملي.

الإقبال الكبير

يمكن القول ونحن نقارب نهاية الفصل الأول، أن ظاهرة الذاكرة الفائقة، قد انتشرت عبر الصحافة أيضاً. حيث خطرت لي ذات مرة فكرة التوجه إلى الصحافة، إضافة إلى

المدارس والجامعات. لماذا لا ترغب مثلاً إحدى الصحف، الكتابة حول الموضوع؟ وقد واجهت في الحقيقة صدى إيجابياً. حتى أن رئيس تحرير إحدى الصحف اقترح أن تُقدم مؤسسة الذاكرة الفائقة، يوم ندوةٍ لقراء جريدته. لَمْ يتوقع أي منا هذا النجاح الصارخ: فقد توافد المئات خلال فترة وجيزة جداً، وكلهم تواقون بشدة لتعلم تقنية تدريب الذاكرة. كان أمراً مذهلاً. لقد قرؤوا في الجريدة، أن هذا المبدأ ناجح، وانتشر الخبر بشيءٍ من الثقة والإيمان. ألقى القراء سوء الظن وجميع المثبطات جانباً وجاؤوا! قررنا مقابل هذه الثقة الكبيرة، أن نضمن إعادة النقود لكل من لا تنجح معه هذه التجربة. لقد طالب عدد قليل جداً من الحضور استرجاع ما دفعوه، وكان لهذا أيضاً صدىً إيجابي، حيث سارت الأمور بسلاسة، ولاحظ الآخرون أن الأمور تجري هنا بالشكل السليم. وأن تسعة وتسعين بالمئة من الحضور فوجئوا بارتياح، لما عايشوه وتعلموه من هذه الندوة. حيث شاهدوا أكثر بكثير مما توقعوا. وقد أدى هذا إلى موجة عارمة من الدعاية المباشرة (من شخص لشخص). وجدت نفسي فجأة محاطاً بأسئلة مراسلي الصحف المختلفة. ظهرتْ في الأيام القليلة التالية مئات المواضيع والمقالات في الصحف المحلية والدول المجاورة. كتب المراسلون والمحررون عن هذه الندوات لأنهم وجدوا فيها المتعة والفائدة. إضافة إلى أن الصحفيين أنفسهم، تعلموا كيف يحفظون

الأسماء الكثيرة بسهولة، واقتنعوا من خلال تجربتهم الشخصية، أن كل ما يجري في الندوات صحيح وليس هناك أية خدعة أو احتيال، وهذا ما عبروا عنه في مقالاتهم.

ازداد الطلب علينا كثيراً، وأصبحت تردني أسبوعياً عدة اتصالات من مدرسين، يطلبون فيها عقد الندوات في مدارسهم. هذا يدعو إلى الأمل، بأنه توجد ـ في سويسرا على الأقل ـ صحوة لدى النظام التعليمي، حيث بدؤوا يفكرون بكيفية إدخال هذه التقنية في مناهجهم، بعد أن تبينوا فوائدها وجَدْواها. سررت بذلك كثيراً، وخصوصاً بعد أن أصبح أيضاً العديد من الشركات والهيئات في دول أخرى، يطرحون تقنية الذاكرة الفائقة ويطلبون الندوات وحتى الحصول على الامتياز لترويجها.

تعلمون الآن كيف تعرفتُ على مناهج الذاكرة الفائقة، وكيف طورتها إلى أن وصلت إلى ما هي عليه، وما هي آفاقها المستقبلية. لأنها تجلب لي دوماً السعادة الغامرة، ولن أتوانى عن متابعة العمل عليها لتطويرها واستكمالها وإدخال مجالات جديدة فيها. والآن إلى موقعك كقارئ، ما الذي تسعى إليه من قراءة هذا الكتاب؟ ما هو هدفنا المشترك؟ وما أن نحدد هذه الأمور حتى يمكننا أن ننطلق...! أرجو لكم المتعة والفائدة.

كلما وجدت أمامك رسم كف اليد ()، وكي تستفيد من الموضوع أكثر، عليك التوقف عن القراءة وممارسة أحد التمارين. إذاً عمل التمرين أولا ثم متابعة القراءة.

ما الذي تصبون إليه؟ (هدفكم الشخصي)

ما الذي تصبون إليه أعزائي القراء من قراءة هذا الكتاب؟ نود الآن متابعة هذا السؤال سوية. لقد تمكنت خلال الندوات الكثيرة التي أقمتها حتى الآن، من بلورة بعض المواضيع الهامة في مختلف المجالات التي يحتاج معظم الناس المساعدة فيها. ويمكن أن يجدوا هذه المساعدة في برامج **الذاكرة الفائقة**. سأضع فيما يلي بعض هذه المواضيع في إطارها الصحيح. وقد أعددت قائمة في نهاية هذا الفصل، حيث يمكنك أن تسجل فيها أهدافك الشخصية.

تقع **ذاكرة الأسماء** في المقام الأول. لنفترض أنك تشارك بأحد الاجتماعات أو لقاءات التعارف، وتعرفت بهذه المناسبة، إلى خمسة عشر شخصاً جديدا. كيف يتسنى لك أن تحفظ أسماءهم جميعاً في دقائق معدودة؟ وهذا هو بالضبط ما يرغب في تعلمه أكثرية المشاركين في الندوات. يمكنك أن تتوقع حفظ أربعة عشر اسماً من خمسة عشر باتباعك تمارين الذاكرة الفائقة، أما الخامس عشر فقط فيبقى موضع شك.

أما الموضوع الثاني فهو **الأعداد**. حيث يمكنك، عن طريق الذاكرة الفائقة، أن تحفظ رقماً من ثلاثين خانة. أو أن تتذكر تواريخ الميلاد لعشرة أشخاص، بعد أن تسمعها منهم لمرة

واحدة ودون أن تسجلها. الأمر الذي لا يتوقعه إطلاقاً الأشخاص المعنيون أصحاب العلاقة. وسوف ترى كم سيتعجب أحدهم، عندما تصله منك بطاقة تهنئة بعيد ميلاده، وما لهذا من أثر طيب على العلاقة مع الآخرين!

يحتاج التلاميذ والمتعلمون عموماً بشدة، إلى ما أود تسميته هنا ورقة النقل (روشتة الغش) بالامتحان. ولا أقصد هنا طبعاً، القصاصة التي يكتب عليها الطالب بعض الإجابات ويخبئها في كُمه أو جرابه، لينقل منها أثناء الامتحان. بل أعني في هذا المجال، الخلاصة الذكية للمعلومات والمادة التعليمية، التي يمكن أن يُخزنها الطالب في دماغه بمساعدة منهاج الذاكرة الفائقة. أقوم في كل عام بإلقاء محاضرتين، في منتدى «غذاء العقل» الذي تقيمه إحدى الجامعات سنوياً، وذلك تحت عنوان «تَعَلَّم كيف تُذاكر دروسك». وأسألُ الطلبة في كل مرة: من منكم يود أن يحتفظ بروشتة تحوي قدراً كبيراً من المعلومات، ويمكنه استحضارها بسهولة أثناء الامتحان؟ ترتفع الأيدي بسرعة: حوالي 95 بالمئة من الطلاب، يعتقدون أنهم بحاجة لمثل هذا.

لا يقتصر نفع روشتة النقل على الدراسة والنواحي التعليمية فقط. تصور مثلاً، أنك في خضم اجتماع هام أو نقاش حاد، وكنت قد أعددت في ذهنك، خمس عشرة نقطةً

للحوار والدفاع عن وجهة نظرك. كيف يتسنى لك أن تطرح جميع هذه الأفكار كلاً في حينه بالشكل الصحيح والكامل، دون أن تكتشف في النهاية أنك قد نسيت بعضاً منها؟ إنه موقف حرج يمكن أن يواجهه أيٌ منا. هل تحفظ **قائمة المشتريات** (التسوق) في رأسك؟ أم أنَّ عليك أنْ تكتب كل شيء، وتحمل الورقة في يدك طوال فترة تجوالك في السوق أو المركز التجاري؟ يحاول بعض الناس أن يذهبوا للتسوق دون أن يحملوا هذه اللائحة في اليد، ويعتبرون هذا تدريباً يومياً للدماغ. كذلك يمكنك أن تُخزن في دماغك **جدول الأعمال** والمَهام التي عليك إنجازها لهذا اليوم أو الأسبوع. ولا تحتاج لأن تسجل مطولاً ما عليك إنجازه، ولا أن تكون معتمداً على قصاصة طيارة أو الحاسب الشخصي أو الكمبيوتر المحمول أو مفكرة المواعيد.

وما هو موقفك من **النكات**...؟ هل لديك مشكلة في حفظ النكات، وهل ترغب في أن تتمكن من إعادة سرد بعض منها. هذا ما يرغبه الكثيرون... . لذا فقد خصصتُ قسماً من هذا الكتاب لهذا الموضوع. وسنقوم بقراءة سلسلة من النكات، ونحاول ملاحظة نبذة أو اثنتين من كل منها (روشتة تلقين)، وهذا ما يحتاجه معظم الناس، لإعادة رواية النكات بالكامل.

سنتطرق فيما يلي لموضوع **المادة التعليمية** بشكل عام. حيث يضطر كل منا، في وقت ما لأن يحفظ ويتذكر بعض البيانات. لنفترض أن عليك أن تحفظ في الجغرافيا مثلاً بعض المعلومات عن كل دولة من دول أفريقيا! ترى كم من الوقت ستحتاج لذلك؟ وإن كنت مدرساً أو مدرسةً: كم ستستغرق من الوقت، كي يستوعب التلاميذ مثل هذا الدرس؟ ربما ثلاثة أسابيع أو أكثر، الأولاد يعانون طيلة الوقت، وتنقلب الحصة إلى غُمةٍ. لعلك تتصور، أن إفريقية لا تبعد عنا أكثر من ساعتين، وأن التلاميذ لن ينسوا أكثر من دولتين أو ثلاث منها! ألا تعتقد أن هذا يدعو إلى الرضا والسرور؟ ينطبق هذا أيضاً على **تواريخ وبيانات من مادة التاريخ، ومصطلحات من العلوم والأحياء، وقوانين ومعادلات من الكيمياء والرياضيات** . نعم.... وتحديداً معادلات الرياضيات! لمْ أقلل من أهمية هذا الموضوع، بل جعلت نفسي تقتنع بوجهة نظر أحد المدرسين الذي قال: يكون شرح الدرس والموضوع أسهل كثيراً، عندما يحفظ الطالب القانون و المعادلات غيباً.

نأتي الآن إلى دروس **اللغات الأجنبية**، سواءً كانت الفرنسية أو الإيطالية أو اللاتينية أو اليابانية، إذ عندما تمر معك كلمة عويصة يصعب حفظها، عليك بتقنية الذاكرة الفائقة: التي يمكنك بواسطتها استظهار أصعب الكلمات

الغريبة بأقصر وقت ممكن. وقد خصصنا لهذا الموضوع أيضاً، قسما خاصاً به.

كذلك يمكنك التعامل مع **الكلمات والتعبيرات المجردة**. أي أنني عندما أتأقلم مع هذه التقنية، فإنني أستخدمها مع الأسماء المعقدة والتهجئة الروسية، أو المصطلحات المجردة في الجغرافيا أو أي مجال آخر. أود هنا الآن أن أعرض لكم بعض مجالات الاستفادة من هذه التقنية: **مقتطفات من علوم إدارة الأعمال، أرقام البنود والفقرات الخاصة بنصوص القوانين والمراسيم في مجال علوم الحقوق، المصطلحات اللاتينية في الطب والتشريح، رموز الكتابة الصينية، اللائحة الواردة في نهاية كتاب** ما يهمك جداً، والتي قد تتألف من خمسين إلى مئة رمز، وتعطيك خلاصة ما قرأته بالكامل، أخيراً **استظهار الأشعار** سواءً منها القديم أو الحديث.

إنني أقوم حاليا بمراجعة مفكرتي اليومية واستذكار ما فيها. وهدفي من ذلك، هو تخزين محتوياتها للأسابيع العشرة القادمة في رأسي بالكامل. من الطبيعي أن أقوم بتسجيل كل شيء في مفكرتي. لكن ليس من المناسب، أن يضطر الإنسان، للبحث عن المفكرة بين أوراقه وفي الحقيبة، وفي كل مناسبة لمعرفة ما لديه وما عليه عمله اليوم أو غداً. بل من الأفضل أن يجيب الإنسان مباشرة إن سئل: نعم هذا ممكن أو غير ممكن.

إنني مرتبط بموعد في هذا الوقت، أو أن لدي عمل آخر. كما يمكنني أن أخطط للأسبوع القادم، وأفكر بأفضل وسيلة لتنظيم وتوزيع المواعيد، وأنا في طريقي بالسيارة ، حيث يكون ذهني متحرراً وقادراً على التفكير بأمور مختلفة. بهذا أحصل على فائدة إضافية، وذلك بتشغيل الدماغ لفترة إضافية مهملة (التمرين المستمر للدماغ) . هذه بحد ذاتها مناسبة رائعة، وإن كانت مرتبطة بفاعلية إيجابية محددة... يا إلهي! تمرين الجري للدماغ... إنه نوع من تدريب الدماغ، دون أن يكون هناك هدف محدد في الواجهة. تَطرحُ هذا النوع من التمارين مؤسسة تدريب الدماغ للدكتور زيغفريد ليرل. التي تُعَدُ رديفاً لتقنية الذاكرة الفائقة،إذ تقوم بالحفاظ على خلايا الدماغ الرمادية في حالة نشاط دائم. وهذه فرصة رائعة لكبار السن، لتشغيل العقل على الدوام، وإبقاءه نشطاً فتياً ومرناً.

كما نلاحظ أيضاً أن **تمرين الذاكرة** يؤدي كذلك إلى تحسين قابلية التركيز بشكلٍ عام. إذ أن حالات عدم التركيز، ظاهرة مميزة لدى معظم التلاميذ والمتدربين. لكن عندما يلاحظ الطالب أنه يفهم دروسه ويحفظها بشكل أسرع وأيسر، عندها يركز أكثر، ولا يشتت أفكاره بأماكنَ وأمورٍ أخرى. فإنه سيستجمع أفكاره وتركيزه في المرة القادمة، ليكون نجاحه أسرع وأفضل ـ ويبقى لديه مزيدٌ من الوقت لأمورٍ

أخرى. كما يُلاحَظ أيضاً أنه إلى جانب تحسين قابلية التركيز، تزداد في معظم الحالات ثقة الإنسان بذاكرته الشخصية. إنني أتواجد الآن في الفندق الذي أقمنا فيه البارحة ندوةً للموظفين والعاملين. ذهب صاحب الفندق بعد الندوة إلى زوجته وقال لها مع ابتسامة عريضة: «يمكنني أن أحفظ الآن، وخلال ثوان معدودة، رقماً من عشر خانات!» الزوجة طبعاً: «هذا مستحيل، ولن أصدقك بأي حال من الأحوال.» لكن بعد أن أثبتَ لها صحةَ ادعائه، أصيبت هي بالذهول وهو بالفخر والابتهاج. الأمر الذي أعْتبره، أثراً جانبياً هاماً ورائعاً.

النقطة الأخرى لها علاقة **بالذاكرة طويلة الأمد**. أي أن يَثْبُتَ ما تعلمناه ويَتجَذَّر في الذاكرة، بحيث يمكننا استدعاؤه وتَذْكره ولو بعد ستة أشهر أو سنة. الأمر الذي يتطلب تقنية خاصة يجب التدرب عليها. ناهيك عن تذمري من ضعف ذاكرتي، لا أعتقد أن ثغرات النسيان ناتجة عن مشكلة في الذاكرة بحد ذاتها، بل من تراكم الواجبات المهملة. سأتطرق فيما بعد، إلى آلية حدوث ذلك. لكن أود في هذا السياق، أن أنوِّه ثانيةً بكتاب «فكِّر، تعلَّم وانسَ» لمؤلفه فريدريك فستر (أنظر ملحق A2) الذي يوضح بجلاء مثل هذه الأمور. كما سأتطرق أيضاً إلى تقنية التعلم بالبطاقات، التي تساعد على دعم وسائل التعليم إدارياً. هذا الموضوع الذي يهتم به الكثيرون بشدة.

تعتبر جميع النقاط التي عَدَّدْتها سابقاً، بمثابة توجيهات محتملة، يمكن تحقيقها مع مناهج **الذاكرة الفائقة**. ستجد في الصفحة التالية جدولاً، أرجو أن تملأه بشكلٍ شخصي. فكر جيداً بالأهداف التي تود أن ترسمها لنفسك. إذ يمكنك أن تتعامل مع هذا الكتاب وتحقق أهدافك بشكل رائع، إن توفرت لديك تصورات دقيقة وواضحة. لأن عقلك الباطن سيصحو ويتساءل: هل سيساعدني ما أقرأه الآن، على أن أتعلم ما أصبو إليه؟ ستمنحك النجاحات الأولى، الشهادة والثبات لمتابعة المسيرة. وتنمو هذه الشهادة مع كل نجاح جديد. وكلما كانت موضوعاتك أوضح، كان ذلك أفضل. لا يوجد قيود أو تحديد لعدد الأمور أو المواضيع التي يمكنك أن تركز عليها. يختار بعض الأشخاص عشر نقاط أو مواضيع ويقولون أن بإمكانهم السيطرة عليها جميعا. بينما يعتبر آخرون أنهم بحاجة إلى تقوية ذاكرة الأسماء أو تحسين قدرتهم على تعلم لغة أجنبية فقط. تصور مثلا أنك تتجول في السوق أو المركز التجاري، فإنك تضع في عربة المشتريات ما يلزمك من حاجات فقط، وتترك على الرفوف ما لا حاجة لك به، علماً أنها منتجات ممتازة بل ورائعة. وهذا مشابه لطريقة فيرا ف. بيركينبيل باختيار النواحي التي سنعمل عليها. تجاهل الأشياء التي لا تحتاج إليها بالضرورة. ولا بأس في ذلك.

أرجـو أن تملأ الآن الجـدول (رقم ١) المبين أدناه. اكـتب بصيغة المتكلم والحاضر (وكأن الأمر قد تم فعلاً). مثلاً: إنني أحفظ الكلمات الفرنسية. إنني أتذكر الأسماء بشكل جيد، وهكذا. شكراً.

الجدول رقم ١ : أهدافي هي:

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

٦-

٧-

٨-

٩-

١٠-

بعد أن تحددت أهدافك، يمكنك الآن المباشرة بالعمل. من الطبيعي أنه يمكنك تغيير المسار، أثناء تعاملك مع هذا الكتاب. وقد قمتُ بتقسيم هذا الكتاب، بحيث تتسلحون في البداية بالأدوات الأساسية، التي تحتاجونها: تدعى إحداها لائحة الشجرة، والى جانبها لائحتي الغرفة والجسد، التي يجب أن تكفي، لروشتَّة (وصفة) تحفظ معها حوالي مئة كلمة في الذاكرة. وهذا ما يمكن تسميته بألف باء تقنية الذاكرة. حيث تتحدد البداية، التي يمكن أن تبني عليها موادَ تعليميةً للتدرب، ثم تنتقل إلى التطبيق العملي. يمكن أن نذكر من المواد التعليمية مثلاً: بيانات تاريخية أو جغرافية، كلمات أجنبية، بعض القوانين والمعادلات، نكات ... وأمور أخرى تحدثنا عنها سابقاً.

قبل أن تخطو خطواتك الأولى مع منهاج الذاكرة الفائقة، يبقى أمامنا ملاحظة:

كيف تعالج حالة التعلم مع التوتر؟

أود أن أنصحك لهذه الحالة، بشريط الفيديو حول تقنية السينما، لأوشي آيشينجر. حيث يعرض هذا الشريط لمدة ساعة، العلاقة مابين التعلم والتوتر، وكيف يمكنك أن تحلل، مدى تحملك للبقاء تحت تأثير هذا التوتر، وإمكانية تحاشيك له بمساعدة هذه التقنية. إن كنت ترغب باقتناء هذا الشريط،

اتصل بنا على الرقم (0041-1/810911) ، وسوف نسعى لتأمينه لك، وهو بالألمانية على أية حال.

لم يبق أمامي الآن، إلا أن أتمنى لك مزيداً من المتعة والفائدة . والنجاح الباهر.

الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة

لائحة الشجرة

اقرأ من الملحق رقم (A5) لائحة الشجرة ثم اغلق الكتاب وحاول أن تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك، يمكنك أن تحاول ثانية وثالثة وتدرب ذاكرتك. ستدهش من ذاتك، لأنك ستلاحظ تطوراً كبيراً خلال ساعة واحدة فقط. يجب أن تبتهج لذلك! (الملحق A5 يحوي على أي حال لائحة الشجرة) وعد الآن ثانيةً إلى متابعة القراءة.



تمنياتي القلبية لك بالحظ والتوفيق

إنني أهنئك. لقد تعلمت الآن الجدول الهام الأول، وحفظته حقيقةً. يجب أن تكون لائحة الشجرة مألوفة لديك، بحيث تستطيع من الآن وبدون طول تفكير أن تربط مثلاً بين الرقم 12 والأشباح، بين الرقم 3 والكرسي ثلاثي الأرجل وبين الرقم 17 وأوراق اللعب.

بعض الملاحظات الإضافية

من الطبيعي أنه كان بالإمكان مثلا استبدال البدر، بعيد الحب 14 شباط. وما الذي تعتقدون أنه يخطر ببالي عندما أنطق اسم «موسى»؟ تماماً... إنه الرقم 10 . أما مع المِسّقاة وسيدة القلعة والرماح فلابد أنك تفكر بالرقم 15، (أي القرن الخامس عشر) لأن لجميع هذه الأشياء علاقة بالعصور الوسطى. ومع الصافرة فإنك تتذكر حتماً حكم مباراة كرة القدم وبالتالي الرقم 11 . هذا يعني أن الصور الواردة أعلاه ليست ثابتة تماماً. بل لك كامل الحرية في أن تختار هذه الصورة أو تلك. ولعل هذا يريحك ويخفف عنك التوتر. ويعطيك احتمالات أكثر لتبديل الصور والمسميات، الأمر الذي ستقدره كثيراً في المستقبل.

إن بعض الصور والروابط ـ كالرقم 15 والفارس مثلاً ـ مصطنعة. فإن كان أحدهم ضعيفاً بالتاريخ، فلن يخطر بباله أن يربط بين الـ 15. والعصور الوسطى، بل عليه أن يتعلم أولاً تلك الصورة الرابطة. كذلك الأمر مع الـ 17: ففي سويسرا مثلاً لا يتحدث الناس عن «السبع عشرة والأربعة»، بل عن المقاعد الطويلة «البنك» (لأنهم يجلسون على تلك البنوك أثناء لعب الورق). ولعل آخرين لا يلعبون الورق إطلاقاً. هنا يأتي أحدهم ويحتج قائلاً: لدي مشكلة مع لائحة الشجرة التي

تدَّعيها. ففي بلادي مثلا يقولون أن للقطة تسع أرواح فقط وليس سبعاً، وتغلق المحلات عندنا الساعة التاسعة مساءً وليس السادسة. ثم كيف تربط بين الرقم 10 والإنجيل أو موسى عليه السلام، وهل تظن أن كل الناس متدينون؟ فأنا مثلاً، لا يربطني بالكنيسة أي شيء. وأجيبهم مرتاحاً وبانتظام: نعم طبعاً....

لك كامل الحق في أن تُغير ما تريد، لكنك في النهاية ستحفظ كل شيء، أم ماذا...؟

تنتهي لائحتي بالعدد 20. ولهذا سبب بسيط، إذ لا يمكن إيجاد صور رابطة بسهولة لأعداد أكبر من ذلك. خذ مثلاً العدد 26 ، مع أية صورة أو شيء يمكن لمعظم الناس أن يربطوه؟ وكما ترى يصبح الأمر عسيراً. رغم ذلك فقد استطاع البعض التغلب على هذه المعضلة. إذ وجدتُ كتباً من القرن التاسع عشر، شُرحت بها طريقةٌ مبتكرة يحوِّلون بواسطتها الأعداد إلى حروف مشابهة بالشكل، لكنها صعبةٌ أيضاً ومعقدة للغاية.

لذا فقد ألقيتُ بهذه اللائحة ونظامها جانباً، وابتكرت طريقة حديثة جداً. يمكنك بواسطتها السيطرة على الأعداد من 21 إلى 100 . وهذا ضروري إن أردت فعلاً التعامل مع هذا النظام.

وسنقوم في هذا الكتاب بتجميع هذه اللائحة خطوة خطوة. هنا يجب أن أعترف أنَّ هذه الطريقة تحتاج أيضاً إلى بعض الجَهد والالتزام. وأرجو أن تستمتع بهذا الالتزام، لأنك ومع نهاية هذا الكتاب، ستتمكن بفضل هذه اللوائح، من التعامل براحة وانسجام مع كثيرٍ من الأعداد وفي جميع الأحوال.

كيف لا ننسى ما تعلمناه

الانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى

قبل أن ننتقل إلى الناحية العملية، ونضع لائحة الشجرة في أمثلة محددة، أود أن أسلط الضوء على السؤال التالي: كيف أنقل المعلومات من ذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة بعيدة المدى؟ حيث إنني أرغب في أن أحتفظ بما تعلمته اليوم في ذاكرتي، لخمسة أشهر أو حتى خمس سنوات! لا أود هنا أن أرهقك بكثير من الكلام النظري، بل أقول لك ببساطة كيف تُحقق ذلك. اتفقنا؟ إذاً... . تسير على النحو التالي: إن أردت أن تتعلم اللغة الفرنسية أو أن تحفظ بعض الأسماء أو المصطلحات العلمية للحيوان أو النبات، أو أسماء دول إحدى القارات، فعليك أن تبدأ **بمراجعة جميع المعلومات التي حصلت عليها للتو بعد عشرين أو خمس وعشرين دقيقة**. أي أن تترك بين المرحلتين حوالي عشر دقائق كحد أدنى. يشرح فريدريك فيستر في كتابه المذكور سابقاً، بكل وضوح، تسلسل ما يجري داخل الدماغ أثناء عملية الإعادة. يمكنني أن ألخص ذلك بكلمات بسيطة: إن فرصة أن تتذكر غداً ما تعلمته اليوم، ستكون ضئيلة جداً إن لم تراجع ما سمعته أو قرأته بعد عشرين دقيقة. لذا فإنه من المرجح أن تحفظ هذه المعلومات

بشكل أفضل، كلما كررت هذه المراجعة وتمرنت عليها. وتكون بأمان أكثر مع ذاكرتك قصيرة الأمد. للانتقال إلى الذاكرة المديدة لابد لك من المراجعة والإعادة ست مرات على الأقل، بحيث تكون أولى هذه المراجعات بعد أربع وعشرين ساعة، والأخيرة بعد ثلاثة أيام على أقل تقدير.

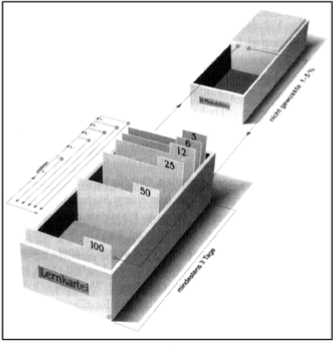
أعيد: بعد حوالي عشرين دقيقة عليك أن تراجع ما تعلمته. ثم تراجع هذه المعلومات بعد أربع وعشرين ساعة ثانيةً. ولنقلها إلى الذاكرة طويلة المدى بالكامل، عليك مراجعتها خمس مرات أخرى موزعةً على الأيام الثلاث التالية.

لتوضيح المسألة أكثر، تصور أن أمامك عشرين بطاقة صغيرة، على كل منها كلمة باللغة الفرنسية. إذ أن بطاقات الفهارس أداة مساعدة جداً للعملية التعليمية، لأنها تتيح لك إمكانية فصل المعلومات التي حفظتها، عن تلك التي لازلتَ تُذاكرها وتعمل على حفظها. إنني أتعلم إذاً الكلمات الجديدة من خلال البطاقات، فأضع بطاقات الكلمات التي حفظتها جانباً، بينما أتابع مراجعة ومذاكرة الكلمات التي لم أحفظها بعد .وعندما أجد أنني قد حفظت جميع الكلمات، أضع البطاقات العشرين جانباً لمدة عشرين دقيقة. ثم أخرجها ثانية لمعاودة الكرَّة مرة أخرى. هذا يكفي لليوم. أضع البطاقات بشكل منفصل في صندوق الفهارس، على أن أخرجها في اليوم

التالي لإعادة الكرة من جديد. قد أجد أنني لم أحفظ جميع الكلمات. فأقوم بفصل التي حفظتها وأضعها في رصةٍ جديدةٍ، بينما تبقى الكلمات الأخرى على الرصة القديمة. أتعلم اليوم عشرين كلمة جديدة وأحاول حفظها على الطريقة المذكورة، أراجعها بعد عشرين دقيقة وأضعها مع بقية الكلمات على الرصة الأولى التي من أمس. لدي الآن إذاً مجموعتان (رصَّتان)، واحدة تحوي الكلمات التي حفظتها (ربما 17 من عشرين)، وأخرى فيها كلمات اليوم الجديدة إضافة إلى كلمات الأمس التي لم ترسَخ بعد.

أتابع في اليوم التالي عملي بذات الطريقة: أراجع مجموعة الكلمات التي من اليوم الأول. فما حفظته منها يبقى في هذه الرصَّة، أما ما لا أتذكره فأضعه في رصَّةٍ (مجموعة) جديدة. ثم أراجع رصة اليوم الثاني (أي الأمس)، وكذلك يبقى فيها ما أتذكره منها، في حين ينتقل إلى الرصة الجديدة ما لم يرسخ بعد. لدي الآن عشرون كلمةً محفوظة في الذاكرة، وموجودة في الرصة الجديدة الثالثة. وإذا ما تابعت على هذا المنوال، سيصبح لدي في اليوم السادس ست مجموعات. ويكون قد مر على الأخيرة منها ست مراجعات ناجحة: ومن المؤكد أن معلومات هذه الرصة قد ترسَّخت في الذاكرة طويلة المدى.

والآن ... ترى هل استطعتُ، أن أوضح الأمر بما فيه الكفاية؟ صدقوني ... ليس من السهل، أن أوضح هذا الموضوع تماماً بالكلمات فقط. لذا فإنني أضع بين أيديكم رسماً (الشكل رقم 1)، يبين بالتفصيل وبشكلٍ مبسط ومجملٍ وبصورة واحدةٍ، ما حاولت أن أوضحه تحريرياً فقط بكلِّ جهدٍ وعناء.



الشكل1: نظام التّعلم والحفظ بالبطاقات

أمثلة عملية للائحة الشجرة

التسوق بدون لائحة المشتريات

نوجز الأمر فيما يلي: لديك الآن في ذاكرتك لائحة الشجرة وتعلم تماماً، كيف تتعامل من خلالها مع معلومات جديدة، بحيث لا تضيع منك أو تنساها ثانية. ويمكننا إذاً أن ننطلق إلى التجربة العملية. ونلجأ إلى ما شرحناه سابقاً: فنستخدم لائحة الشجرة، لنحفظ لائحة المشتريات تحديداً.

المسألة

ستجد فيما يلي قائمةً من عشرين حاجةً علينا تأمينها من السوق. اقرأ هذه اللائحة مرة بهدوء، ومرة ثانيةً بعد قليل. ضع الكتاب جانباً وابدأ العدَّ من الرقم 50 ، 49، 48، 40 وهكذا عداً تنازلياً حتى تصل إلى الصفر، وذلك كي تبعد اللائحة عن ذهنك وتأتي على أفكارٍ جديدة مختلفة بعض الشيء. ثم خذ ورقة بيضاء وسجل عليها ما تتذكره من حاجات هذه اللائحة، وبدقةٍ قدرَ الإمكان. محاولاً أن تضعها بالترتيب الصحيح كما في اللائحة، علماً أن هذا ليس بالأمر السهل! لكن يجب أن تحاول على أي حال. ما يهمني في هذا المقام هو أن تلاحظ الفارق. ففي هذه التجربة الأولى ستكتب اللائحة من الذاكرة العادية فقط، ودون الاستعانة بأية تقنية خاصة. ثم أريك كيف يمكن أن يتم ذلك بشكل مختلفٍ تماماً. بسرعة أكبر

واستمتاع أكثر و8 دون أخطاء. لا تتابع القراءة الآن وتفوت عليك متعة معايشة هذا النجاح. بل تابع تنفيذ ما بدأنا شرحه سابقاً: اقرأ اللائحة مرتين متتاليتين بهدوء، بفارق عشر ثوانٍ تقريباً، ثم باشر العمل.

لائحة المشتريات	لائحة الشجرة
١- بيض	١ - الشجرة
٢- صباغ أحذية بني	٢ - مفتاح الإنارة
٣- معكرونة سباغيتي	٣- كرسي ثلاثي
٤- قرنبيط	٤ - السيارة
٥- زيارة طبيب العيون	٥ - اليد
٦- خيوط حريرية للأسنان	٦ - مكعب
٧ - قلفل أسود	٧ - القطة
٨ - ورق كتابة	٨ - عقدة الطرق
٩ - حبة أناناس طازجة	٩ - وقت الإفطار
١٠ - خيوط حريرية للخياطة	١٠ - الإنجيل
١١- إحضار نشرة من مكتب السياحة	١١ - كرة القدم
١٢- صابون	١٢ - الشبح
١٣- ذهاب للسباحة	١٣ - نحس
١٤- بطاريات	١٤ - البدر
١٥- طوابع بريدية	١٥ - الفارس
١٦- مغلفات رسائل	١٦ - الشاب المراهق
١٧ - لحم بقري (فيلية)	١٧ - ورق اللعب

١٨ - صلصة الطماطم (كتشب)
١٨ - زحمة نهاية الدوام
١٩ - عسل
١٩ - طعام العشاء يتم حوالي السابعة مساءً
٢٠ - ورق تواليت
٢٠ - نشرة الأخبار الرئيسية



جيد جداً.... لقد بذلتَ قصارى جَهدك وأعدت كتابة اللائحة كأفضل ما يمكن. لا أدري، ما هو عدد الأشياء التي تمكنتَ من ذِكرها صحيحة. معظم الأشخاص يتذكرون حوالي عشرة أشياء، البعض اثنان فقط، وآخرون ربما خمسة عشر. الأمر متفاوت جداً. وإن أنت استطعت أن تحقق أكثر من عشرة أشياء من اللائحة، فيمكن الحديث عن أنك تعمل بتقنية ما للحفظ والذاكرة. خصوصاً إن استطعت أن تقترب أكثر ما يمكن من الترتيب الأساسي. الأمر الذي نادراً ما يحقـقـه شخص دون أن يتعلم ويتقن تقنية خاصة بذلك. وهذا ما نهتم به ونركز عليه حالياً:

أين تكمن المشكلة؟ هل عُـدتَّ ونسـيت كل شيءٍ ثانيـةً؟ أليست المشكلة، في أنك لم تعد تدري ببسـاطة، **في أي مكان من دماغك بالضبط، وضعت التعابير التي كنتَ قد سمعتَها أو قرأتَها؟** أو إنني أضع السؤال بصيغة أخرى: كيف تجد بريدك بسهولة، سواءً في مركز البريد أو عندما تعود إلى المنزل بعد

العمل؟ طبعاً ومنطقي تقول لي وربما مع ابتسامة عريضة، وكما يقول معظم المشاركين في ندواتي: إن لديَّ صندوقاً خاصاً للرسائل! هذا واضح وجيد. لكن لنفترض جدلاً، أن لديك ساعياً مبدعاً للبريد، يبتكر كلَّ يومٍ أماكن جديدة يضع فيها رسائلك. كيف يكون الحال عندئذ؟ ولنفترض أنه يضع رسائلك اليوم في الحمام وغداً في البراد وبعد غدٍ في الحديقة. ألا يجدر بك في هذه الحالة، أن تبحث عنها كلَّ مساءٍ في كلِ مكان؟ وقد تجد هذه الرسائل أو لا تجدها. قد يبدو هذا الأمر مسلياً ليوم أو يومين، لكنه سيكون مزعجاً جداً على المدى الطويل. وستكون سعيداً، لو أن هذا النمط أظهر إبداعه في مجال آخر، وأعاد لك رسائلك إلى الصندوق المخصص لذلك، بكل أدب و نظام.

الحل

لعلك أدركتَ الآن أين تكمن المشكلة: فنحن أنفسنا نتصرف كساعي البريد المبدع. إننا نتلقى الأرقام والأسماء و معلومات أخرى مختلفة، ونضعها في أماكن متفرقة، مرةً هنا ومرةً هناك. ولا نهتم كثيراً، في أي مكان من دماغنا سنجد تلك المعلومات مخزَّنةً. أما الآن فيمكن أن يتغير كل شيء. فأنت قد طورت لنفسك القدرة على تحديد مواضع الأعداد من 1 إلى 20 داخل عقلك: فالرقم 16 يقابله المراهق، والرقم 7 تقابله

القطة، والرقم 4 تقابله السيارة. ستتم معالجة لائحة الشجرة في الفص الأيسر من الدماغ. فنصفا المخ يختلفان بشكلٍ واضحٍ بالوظائف. فبينما يُرجَّح عمل الجانب الأيسر بالأمور المنطقية والعقلانية، يرتكز الإبداع عموماً في الجانب الأيمن أكثر. وما نفعله نحن هو التالي: إننا نربط المنطق بالإبداع. بتعبير آخر إننا نُعلقُ مدلولات لائحة المشتريات على مسميات لائحة الشجرة. وقد يبدو الأمر أكثر غرابةً مما هو عليه في الواقع... نتصور مثلاً أن شجرةً ينمو عليها البيض... إن تأثير هذا التصور رائع جداً (رغم عدمَ وجودِ شجرةٍ تحمل بيضاً)، لأن عقلنا يلهث دوماً وراء الصور الساخرة. كما أنه لا يوجد لدى العقل حدودٌ لمثل هذه التصورات. فكلما ازداد تصورك غرابة وجنوناً، كلما تذكرته بصورة أفضل. بيض وشجرة... . قد تكون شجرة ينمو عليها بيض صغير جداً، أو عش عصفور به بيض. وربما تضع على الشجرة بيضة نعامة، ستتدحرج إلى الأسفل وتتحطم على الأرض محدثة انفجاراً ودوياً هائلاً. لا يوجد بيضة نعامة...؟ إذاً ربما بيضة فاسدة، تفوح منها رائحةٌ العفن في أعلى الشجرة.

لعلكم تلاحظون ما أصبو إليه. أرجو أن تجربوا عدة خيارات للوصول إلى أفضل تصور تستسيغونه. لعل البعض يفضل الصور البصرية، و يرى آخرون أن الصوتية منها أسهل

وربما حتى مجرد تخيل الرائحة. وكلما كانت الصور أوضح وأبلغ، كان التعلم أيسر والفائدة أكبر. ننتقل الآن إلى البند الثاني من اللائحة، صباغ الأحذية البني. ونتصور أننا نقوم الآن - وبشيءٍ من العفرتة والشيطنة - بطلاء مفتاح الإنارة بصباغ الأحذية. سيفاجأ الشخص التالي الذي سيدخل لإنارة الغرفة، بتلوث يديه بالطلاء ورائحته الغريبة واللون البني على المفتاح. ألا ترون في الصورة بلاغة ومبالغة؟

أو تصور أن لديك كرسياً صغيراً بثلاثة أرجل عليه طبق من السباغتي، لازال حاراً ويتصاعد منه البخار. تأتي أنت لتجلس على الكرسي، فتلتصق المعكرونة بأسفلك. ترى كيف سيكون شعورك عندئذ؟ جيد جداً. الأمر إذاً بغاية الوضوح: شجرة وبيض، زر الإنارة وصباغ الأحذية، الكرسي والسباغتي. أما عند السيارة فينقصنا القرنبيط (الزهرة)، لأن العجلات مصنوعة من القرنبيط مثلاً. وإن أنت أمسكت بالنظارة بيدك، فقد صنعت ببساطة رابطاً بين الرقم 3والذهاب إلى طبيب العيون. أغمض عينيك الآن، وراجع البنود الخمسة الأولى من لائحة الشجرة، وتأكد فيما إذا كنت ترى هذه البنود ن لائحة المشتريات في مخيلتك. يمكنك عندئذٍ أن تفتح عينيك وتتابع القراءة.

إنني على ثقة، بأن الأشياء الخمسة المذكورة قد قفزت إلى مخيلتك مباشرة وبقوة، ولم تعد تذكرها بشكلٍ عادي فقط. وعندما تفكر بالكرسي الثلاثي، فإنك ترى أمامك السباغيتي الحارَّة ببخارها المتصاعد والتصاقها بينطالك. أما مع الرقم 4 فإنك تنظر إلى العجلات القرنبيطية بسخرية وتتساءل، ترى إلى متى سيحتمل هذا القرنبيط السير على الطرقات، ومع زر الإنارة فإنك تأسف في قرارة نفسك لتلطخ يديك بصباغ الأحذية، الشجرة مليئة بالبيض المتدلي من أغصانها، وفي يدك تمسك بالنظارة.

نتابع الآن ونقول. نصنع من المكعب هاتفاً جوالاً، نعلقه إلى السقف بخيط الأسنان الحريري (حيث أن المكعب والخيوط الحريرية مشتركة بالرقم 6). أما القطة فقد رشَّ لها أحدهم في مخبئها قليلاً من الفلفل الأسود كي لا تستطيع النوم فيه (كلاهما رقم 7). ورق الكتابة يقابله في الرقم 8 عقدة الطريق السريع التي على شكل العدد 8 . ترى كيف يمكن للإنسان أن يربط بينهما؟ يمكن أن نتصور مثلاً أن هذه العقدة الطرقية مصنوعة من ورق، ويتملكنا الخوف من أن تنهار عندما نحاول السير عليها بالسيارة. ثم يأتي الإنجيل والخيوط الحريرية في الرقم 10 . يمكنك أن تتصور كيف يخاط تجليد الكتب بهذه الخيوط، أو أنك تقوم بالخياطة أثناء قراءة الإنجيل، أو أنك تضع العلامات داخل الكتاب المقدس بواسطة هذه الخيوط.

كما ترى: لا يوجد حدود للتصورات و التخيلات. أغمض عينيك ثانية وفكر بالمكعب. هل يتدلى من السقف بالخيط الحريري؟ والأرجح أنك ترى أن القطة لازالت تعطس من شم رائحة الفلفل، وعقدة الطرق مصنوعة من الورق، وتجليد الإنجيل مخاط بالخيوط الحريرية. ممتاز ورائع حقاً...! والآن أغمض عينيك أيضاً وأعد تخيل البنود العشرة التي علقناها على لائحة الشجرة حتى الآن.



لقد أنجزنا حتى الآن نصف القائمة. ولم يكن الأمر سيئاً، أليس كذلك؟ لنتابع إذاً مع القسم الباقي. إننا نفكر مع الرقم 11 بحارس المرمى، الذي يذهب بأفكاره بعيداً ويخطط لإجازته القادمة، إنه يستند إلى قائم المرمى ويتصفح باهتمام النشرة السياحية، بينما يحقق مهاجم الخصم هدفاً في مرماه من ضربة جزاء. إذاً...؟ هل علينا أن نبتسم لهذا المشهد الجميل؟ لأن شيئاً من الهزلية واللا معقول سيترك أثراً ملحوظاً في الذاكرة أكثر من الأمر العادي المقتضب. كأن تتخيل مثلاً، أن حارس المرمى يفكر بإجازته وحسب. بل عليك أن تُبدعَ دوماً أفكاراً غريبة ومستحيلة. أفكاراً ممتعة ومسلية، ويمكن أن تكون مضحكة أو جنونية، وربما شهوانية، عدوانية أو مؤلمة. المهم أن تكون فعالة وناجعة.

انتبه ... لا تجزع! سيوقظك بعيد منتصف الليل شبح، يدس في يدك قطعة من الصابون، كدعوة لتستيقظ وتغتسل. وهكذا تجد رابطاً بين قطعة الصابون والرقم 12 . والآن انتبه من اليوم 13 ولا تذهب للسباحة في هذا اليوم، لأن حظك قد يكون عاثراً في هذا اليوم وتتعرض لمكروه. وانتظر سعدك في يوم آخر. نأتي الآن إلى الرقم 14 . البدر والبطاريات. ترى هل نحتاج إلى مصباح البطاريات المحمول (البيل) في ليلة مقمرة. ربما لا، لكن قد نحتاجها لتشغيل المسجلة أو التلفاز. أو أن أقوم وزوجتي بنزهة في ضوء القمر لشحن مدخراتنا (بطارياتنا) الداخلية. يتطلب الأمر أحياناً خيالاً واسعاً وإبداعاً منوعاً لإيجاد الرابط المناسب. خذ كامل حريتك وأطلق العنان لأفكارك. وعندئذٍ فقط، يمكنك أن تجد الصلة المشتركة بينهما وتعلق البطاريات على البدر. وعندما نقوم بلصق بعض الطوابع البريدية على فارس من العصور الوسطى، نكون قد ثبتنا في ذاكرتنا تماماً، البنود الخمسة التالية من لائحة المشتريات وذلك على النحو التالي: حارس المرمى يحلم بإجازته، بينما تستقر في مرماه ضربة الجزاء، الشبح يوقظنا بعد منتصف الليل بقطعة الصابون، لا نسبح يوم الثالث عشر خوفاً من النحس وسوء الطالع، لا نحتاج لضوء البطاريات في ليلة البدر، ثم نقوم بلصق الفارس ببعض الطوابع البريدية.

نهاية البداية: نعطي شاباً في السادسة عشرة 16 بضعة أغلفة، كي يضع فيها رسائل إلى عدد من الأصدقاء ليعبر لهم عن مشاعر المحبة. تقوم في هذه الأثناء ـ وبكل هدوء ـ بالتهام وجبتك من فيلية البقر وأنت تلعب الورق 17 ... نعم: تضطرب شهيتك للطعام، لأن صلصة اللحم انسكبت على أوراق اللعب وبللتها، أو ربما تريد قول شيءٍ ما أثناء مضغك للَّحم، أو أنك تريد إبعاد ذرات الفلفل عن الفيلية بواسطة كرت اللعب! لنرَ إن كنت ستتذكر بعد كل هذا فيلية البقر مع الرقم 17؟ و كيف سنعلق الكتشب على زحمة مرور السيارات عند إغلاق المحلات الساعة 18 . دعنا نرشق هذا السائق بالكتشب لأنه تجاوزنا بوقاحة. ولدينا لطعام العشاء خبز مع الزبدة والعسل 19. يبقى لدينا الآن ورق التواليت (المرحاض)، ما رأيكم أن أذهب بعد نشرة أخبار الثامنة، وأثناء الفاصل الإعلاني إلى مكان لا أحتاج فيه إلا إلى أوراق التواليت 20.

نقوم الآن بالإعادة معاً: أتخيل مع الـ 16 شاباً مراهقاً يدس رسالة غرامية في المغلف، ثم أراني أمضغ فيلية البقر 17 أثناء لعب الورق، وأرى أحدهم يرشقني بالكتشب 18 أثناء زحمة مرور الانصراف، ثم أكون منهمكاً بشطيرة العسل 19 اللزجة على مائدة العشاء. وأخيراً أتوجه بعد نشرة أخبار الثامنة، متسلحاً بورق التواليت 20، بحثاً عن مكان هادئ لا يراني فيه أحد.

الإعـادة

خذ الآن من فضلك ورقةً بيضاء، وسجل عليها الأرقام من 1 إلى 20، وأعد كتابة لائحة المشتريات بمساعدة لائحة الشجرة. تذكَّر مع الرقم 1 الشجرة، وما الذي يتدلى منها باستمرار، واكتبه هناك. وعندما تصل إلى الرقم 5 ، انظر إلى يدك وتذكَّر ما الذي كنت تمسكه بها... ويصبح كلُّ شيءٍ واضحاً. لن تستطيع على الأرجح أن تسجل العشرين بنداً دون أخطاء. لكن هذا لا يهم. خذ تجربتك الأولى على أنك تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك فقط، ودون الاستعانة بأية وسيلة فنية (تقنية) جديدة. قارن وضعك الآن بما كنت عليه من قبل. ألم تصبح أفضل؟ إنني واثق من ذلك. من المؤكد أنك استطعت تسمية ما بين 14 و 18 بنداً من اللائحة، ووضعتها في مكانها الصحيح. وإن لم تكن كذلك، أعدْ قراءة المقارنة مع موضوع ساعي البريد، واستخلص إمكانيات الربط والتعليق التي أوردتها هناك. ثم حاول إعادة كتابة اللائحة ثانيةً، وإن اضطررت إلى ذلك فلا بأس من إعادتها للمرة الثالثة. من المؤكد أنك لن تقع في أيةِ أخطاءٍ هذه المرة.



ربما تتساءل في قرارة نفسك: كيف نجحت بهذا الشكل. بكل بساطة: لأنك أصبحت تعلم الآن، في أي مكان من دماغك

تبحث عن المعلومات المطلوبة. إن الرقم 15 يعني الفارس، ونحن ربطنا الفارس فكرياً بالطوابع البريد. وعندما تأتي إلى الرقم 17، تقع في ذهنك مباشرة أوراق اللعب مع فيلية اللحم البقري، ومع الرقم 11 لابد أنك تتخيل كرة القدم وحارس المرمى والنشرة السياحية. يا لها من تجربة رائعة. وكلما قمنا بهذه التجربة في الندوات، أسمع الكثير من المشاركين يضحكون ويصيحون: «إنه لأمر رائع حقاً، ما كنت لأصدق هذا، لو لم أره وأجربه بنفسي!» وهذا ما أرجوه لكم أيضاً أعزائي القراء. فليس هناك حافزٌ أفضلَ من الاستمرار مع هذه التقنية ومتابعة التدرب عليها. وأود في هذا المقام، أن أتقدم بجزيل شكري لكم لاستجماعكم طاقاتكم ومثابرتكم مع هذا الكتاب حتى هذه المرحلة.

شارات الأبراج الاثني عشر

لقد أنجزنا حتى الآن الخطوة الأولى. وأصبحت لديك الخبرة الكافية، لتحفظ. بمساعدة لائحة الشجرة. عشرين كلمة وتتمكن من استرجاعها متى شئت. كما يمكنك تكرار ذلك كما تشاء. وأقول لك ثانية: يمكنك إعادة صياغة وتركيب لائحة الشجرة متى شئت ودون عناء يذكر. ولن تختلط عليك اللوائح، طالما أن هناك فصلاً منطقياً جيداً بين القديم والجديد (كما هو الفارق بين رموز الأبراج ولائحة المشتريات)، أو فاصلاً زمنياً كافياً بينها (يوماً أو يومين على أقل تقدير).

ملاحظة عابرة

قبل الانتقال إلى تطبيق هذه التقنية على مثال الأبراج، أود أن أسوق هنا ملاحظة موجزة:

لقد حفظتَ حتى الآن لائحة المشتريات ووضعتها في دماغك مؤقتاً. فإن ذهبت فوراً واشتريت الصابون والعسل و البيض، يمكنك أن تنسى هذه اللائحة بعد ذلك مباشرة. ولستَ مضطراً لحفظها في الذاكرة طويلة المدى. لأنك لن تقوم بشراء ذات الحاجات كل يوم مدى الحياة. (أما إن كنت ستقوم بشراء حاجاتك في اليوم التالي، فعليك القيام بالمراجعتين الأوليتين للائحة، كي تتذكرها كاملةً بعد أربع وعشرين ساعة).

أما في حالة الأبراج، فمن غير المنطقي أن تحفظها اليوم وتنساها غداً. وعيك في هذه الحالة نقل هذه المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. وقد شرحت لكم سابقاً كيف يتم ذلك. واسمحوا لي أن أعرض هنا ملخصاً جديداً لهذه الطريقة:

- أنت تتلقى للمرة الأولى بعض المعلومات (وليكن مثلا تواريخ الأبراج).
- راجع ما تعلمته بعد حوالي عشرين دقيقة.
- عليك بمراجعة ثانية بعد أربع وعشرين ساعة.
- ثم خمس إعادات أخرى، موزعة على أكثر من ثلاثة أيام.

وهكذا أكون بهذه الإعادة قد وضعت لكم حجر الأساس، لتعلموا أيضا في المستقبل، كيف تتم عملية نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد.

كيف نعلق الآن جدول الأبراج على لائحة الشجرة

لنعد الآن إلى لائحة الشجرة، وإمكانية إعادة استخدامها مراراً وتكراراً. لنأخذ مثلاً الأبراج الاثني عشر، ونبدأ بذلك مباشرة. تصور أن أمامك شجرةٌ كبيرةٌ، يقف عليها حيوان ذو قرنين ويرميك بالحجارة. ها...؟ صحيح: إنه الجدي. وهكذا علمت الآن أن الجدي ينتمي إلى الشجرة، وحيث أن الشجرة تحمل الرقم ١، فيجب أن ينتمي الجدي إلى الشهر الأول من السنة، أي كانون الثاني/ يناير. لكن وبما إن فترات الأبراج لا

تتطابق تماماً مع الأشهر، بل تتبدل في الحادي والعشرين من كل شهر، كان لابد لنا من تحديدها بدقة أكبر: يقع إذاً برج الجدي في الفترة ما بين الحادي والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر لغاية العشرين من كانون الثاني/يناير (الجدي ذلك الحيوان ذو القرنين الذي يرمي الحجارة من أعلى الشجرة).

تصور أن أمامك الآن كبسة الإنارة، تضغط عليها ، فينبثق منها الماء وتتبلل ثيابك. ولعلك تفكر في هذه اللحظات بالدلو! نربط إذاً بين الدلو ـ وزر الإنارة ـ والرقم 2 ـ وشباط/ فبراير: أي أن برج الدلو يقع مابين الحادي والعشرين من كانون الثاني/ يناير والعشرين من شباط/ فبراير تقريباً. وهكذا:

- إننا نرى الحوت يجلس على الكرسي ثلاثي الأرجل في حوضه المائي، إذاً الحوت = 3 = آذار/ مارس.
- يوجد على الصدام الأمامي لسيارتنا (الرقم 4) كُلاب (شنكل) لسحب السيارة، يذكرنا هذا الكُلاب بالقرن الصغير للحمل، إذاً الحمل = 4 = نيسان/ أبريل.
- إن كنت تمسك بيدك منديلاً أحمراً، فلا بد أنك تتذكر فجأةً مصارع الثيران، الذي يهاجمه الثور في الحلبة، نربط إذاً بين الثور = 5 = أيار / مايو.
- ومع المكعب نرى الأشياء مزدوجةً: التوائم أو برج الجوزاء، أي الجوزاء يقابله 6 يقابله حزيران/ يونيه.

الإعادة: الجدي على الشجرة، الدلو في كبسة الإنارة، الحوت على الكرسي الثلاثي، الحمل في السيارة، الثور في اليد، الجوزاء مع المكعب. أغمض عينيك الآن، وراجع بمخيلتك قائمة الشجرة من الرقم 1 حتى الرقم 6، وتأكد فيما إذا كنت ترى هذه الصور. ثم عد بعد ذلك إلى الكتاب.

جيد... . ننتقل الآن إلى النصف الثاني من الأبراج:

- القطة تحاول مداعبة السرطان للنيل منه لعلها تستطيع افتراسه، إذاً السرطان = 7 = تموز/ يوليو.
- نتصور أن أسداً يسير مزمجراً على عقدة الطرق الملتفة على شكل 8 ، فنرتعد خوفاً ! نجد إذا رابطاً الأسد = 8 = وآب/ أغسطس.
- تَحضُرُ للإفطار معنا الساعة التاسعة فتاة عذراء، إذاً العذراء = 9 = أيلول/ سبتمبر.
- في العاشرة يصلون ويقرؤون الإنجيل (الكتاب المقدس)، ونرى الميزان خلف الإنجيل، نربط إذا ونقول الميزان = 10 = تشرين الأول/ أكتوبر.
- حارس مرمانا (11) شخص مشاغب، وقد وضع عقربا ساماً عند منطقة الجزاء، كي لا يهاجمه أحد فجأة، إذاً العقرب ـ 11 ـ تشرين الثاني/ نوفمبر.

◆ وأخيراً نرى الشبح (12) يحرس بيتنا في الليل مسلحاً بالقوس فنرى أن القوس = 12 = كانون الأول/ ديسمبر.

نعيد ففي الإعادة إفادة: تموز/ يوليو. الشهر السابع. إنها القطة التي تحاول افتراس السرطان. إذاً ينتمي **تموز** إلى **السرطان**. أغسطس/ آب؟ ثمانية. عقدة الطريق. صحيح: هناك يسير الأسد مزمجراً. إذا آب هو شهر **الأسد**. مع **أيلول**/سبتمبر نرى **العذراء** تُقطرُ معنا، في أكتوبر/ **تشرين الأول** يقع نظرنا على الإنجيل المقدس والميزان، في **تشرين الثاني**/ نوفمبر نصطدم بحارس المرمى المحتال ومساعده الحشرة السامة العقرب. وأخيراً في ديسمبر/ **كانون الأول**، الشهر الثاني عشر، نرى شبحنا المسلح، **القوس**.

ضع أمامك الآن الجدول رقم 2 (الصفحة 58). ضع ورقةً على عمود الأبراج، أو غطِّه بيدك، واقرأ أسماء الأشهر محاولاً أن تذكر اسم البرج الخاص بكلٍّ منها. تابع التدرب على ذلك حتى تتقنها تماماً، وتحفظ فترات جميع الأبراج. وتذكر دوماً أن تموز/ يوليو هو الشهر السابع، وإليه تنتمي القطة التي لها سبع أرواح، والتي تحاول افتراس السرطان الذي يمر أمامها. ستكتشف أنه سيأتي الوقت، الذي يمكنك أن تستحضر فيه هذه الصور، بأسرع مما كنت تتصور. لا تستسلم، إن لم تنجح من المحاولة الأولى. اسأل نفسك ثلاث أو أربع مرات متتالية، إلى أن تصل إلى السرعة المناسبة.

جدول رقم ٢: الأبراج

كانون الثاني/ يناير	الجدي	
شباط/ فبراير	الدلو	
آذار/ مارس	الحوت	
نيسان/ أبريل	الحمل	
أيار/ مايو	الثور	
حزيران/ يونيو	الجوزاء	
تموز/ يوليو	السرطان	
آب/ أغسطس	الأسد	
أيلول/ سبتمبر	العذراء	
تشرين أول/ أكتوبر	الميزان	
تشرين ثاني/ نوفمبر	العقرب	
كانون الأول/ ديسمبر	القوس	

تهانينا ! لقد حفظت الآن تواريخ جميع الأبراج الاثني عشر. هل كان الأمر عسيراً؟ لا أعتقد ذلك. يمكنني على أي حال أن أقدم لكم بعض السلوان: حتى عندما يكون الأمر صعباً للغاية، يمكنك أن تتغلب عليه بهذه التقنية. عليك أن تكرر

وتعيد كل ما تتعلمه ثلاث مرات. لأنك في المرة الثالثة، ستتأكد وتضمن أنك حفظته تماماً. ولا تستأ أوتنزعج إن لم تنجح من المرة الأولى. أعد الآن لائحة الأبراج مرةً أخرى ثم تابع القراءة.



لائحة الجسد

نُلخص في هذا المقام، ما أنجزناه حتى الآن. لقد وضعنا لأنفسنا أهدافاً. وبدأنا بناءَ نظام، يُمَكِّننا أن نحدد بدقة، في أي مكان من الدماغ وضعنا معلومةً ما. فصندوق البريد رقم 11 مثلاً به كرة القدم وحارس المرمى، الصندوق رقم 14 به القمرُ بدراً. وقد رأينا أنه يمكننا توزيع البريد على هذه الصناديق، عن طريق الربط الحسي أو المعنوي، بحيث نضع بداخلها المشاعر أو الصور أو الروائح أو التخيلات عموماً. فعندما أقول (يدٌ) مثلاً، الأرجح أنك ستفكر بالنظارة. وعندما أذكر طعام العشاء لابد أن يخطر ببالك العسل. لقد ملأنا هذه الصناديق بنوعين من المحتويات: فوضعنا فيها من ناحية أموراً علينا إنجازها أو شراءها من السوق (لائحة المشتريات)، ومن ناحية أخرى (لائحة الأبراج). وتبين لنا أنه لا يمكن أن يحدث أي التباس إذا ما اضطررنا إلى وضع أشياء مختلفة في ذات الصندوق. كما ثَبُتَ لنا، أننا بحاجة إلى تقنية خاصة، لتخزين معلومة ما لمدة طويلة. أي أن ننقلها من الذاكرة المؤقتة إلى

ذاكرة المدى الطويل: حيث نقوم بالمراجعة الأولى بعد عشرين دقيقة، والثانية بعد أربع وعشرين ساعة، ثم خمس مراجعات أخرى موزعة على الأيام الثلاثة التالية.

لكنك ستكتشف بسرعة، أثناء تَدَرُّبِكَ على هذه التقنيات، أن صناديق البريد العشرين لن تكون كافية. أولاً لأنه سيصبح من الصعب جداً التعامل مع الأرقام، عندما تنتهي القائمة عند العدد عشرين. لأنك ستضطر للتحول إلى صور الأرقام، الأمر الذي سيغدو معقدا للغاية. ثانياً ستحتاج لأكثر من عشرين صندوق رسائل، لأنك ستَملُ بسرعة من لائحة الشجرة، وتتطلع إلى بعض التغيير. كذلك بالنسبة للطلبة والتلاميذ الذين ينحصر جل اهتمامهم بالدراسة والتعلم، فإنهم سيصلون بسرعة كبيرة إلى النقطة التي يتضح لهم فيها، أنهم يحتاجون بالضرورة إلى نظام أوسع وأشمل! لذا نتوجه الآن، و خطوة بخطوة إلى بناء نظام جديد، يؤمن لنا في النهاية مئة صندوق للرسائل.

من قمة الرأس إلى أخمص القدم: بناء لائحة الجسد

إن الخطوة الأولى على هذا الطريق هي لائحة الجسد. التي سنستعرضها معاً، وأقترح أن تقف وتمسك بإحدى يديك الكتاب، وتلمس باليد الأخرى أجزاء جسمك، التي سأذكرها تباعاً. وقد أثبت هذا الأسلوب المتكامل للتعلم نجاعته مع

المشاركين في ندواتي. كما يمكنك تكرار هذه التسميات أيضاً ورائي بصوت مرتفع، حيث تستفيد من العامل الصوتي إلى جانب المحرض البصري واللمسي. قف إذاً من فضلك الآن كي نبدأ. المْسّ ما يلي:

- أصابع القدم أو الحذاء (إن كنت تلبس حذاءً)
- الركبة
- الكتف
- الساق
- الرقبة
- المؤخرة
- الوجه
- الخصر
- الشَعر
- الصدر



الشكل ٢: لائحة الجسد

اقرأ القائمة ثانية بمساعدة الصورة. ثم أغمض عينيك وراجعها غيباً، مع لمس كل عضو على حدة عند ذكر اسمه. كرر هذه الأسماء عدة مرات بالاتجاهين، من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس، حتى تتقنها تماماً ودون أية أخطاء.

ممتاز... ! لقد حفظت لآن لائحة الجسد، وأصبح بإمكانك تعداد أسماء أعضاء الجسد العشرة بالترتيب الصحيح. ما ينقصنا الآن، هو ترتيب هذه الأسماء ومطابقتها كلٌّ حسب الرقم المقابل له من 1 إلى 10، بحيث يمكنك أن تتناول أي منها بسرعة ودقة. ونحصل على هذا الترتيب بالاستعانة أيضاً بلائحة الشجرة. مثال: نضع اليد على الخصر، في اليد خمسة أصابع وهي صندوق الرسائل الخامس. وهكذا يصبح الترابط أن الخصر هو الرقم ٥ من قائمة الجسد. لا حاجة لأن تُعَدِّدَ - أصابع القدم 1، الركبة 2، الفخذ 3... وهكذا، بل إنك تعلم ببساطة أن الخصر 5. جيد... . والآن دعِ القطة ترقص على كتفيك. ماذا يحدث؟ يصبح الكتف هو الرقم 7 من قائمة الجسد. وطالما أن القطة ساعدتك على معرفة أن الكتف هو 7، كذلك يمكنك أن تعلم بشكل تلقائي أن الرقبة هي 8.

ونتابع بهذه الطريقة. حاول أن تسأل نفسك: في أي مكان يوجد رقم ما؟ إنك تجلس في السيارة على مؤخرتك، . إذاً فهي تحمل الرقم ٤. المس صدرك بينما تتصور أنك تحمل سلسلة يُعلق فيها مكعب... وهكذا.

وهكذا تكون قد سحبت نظامك المعتمد على صناديق الرسائل على لائحة الجسد أيضاً. علينا الآن أن ننقل قائمة الجسد هذه إلى الذاكرة طويلة الأمد. أعتقد أنك قد أنهيت

أيضاً الإعادة التي تتم بعد عشرين دقيقة. وعليك ألا تنسى الآن، المراجعة بعد 24 ساعة، وثم تُلحقها بخمس مراجعات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما أنك ستحتاج إلى هذه المراجعات بشكلٍ آلي، عندما ستتابع قراءتك للكتاب، لأننا سنستخدم لائحة الجسد هذه باستمرار. ستجد أنك ستلجأ إلى هذه المراجعات المتتالية دون وعي منك، وكما هي الحال في الحياة ستأتيك وحدها مع المناسبات والضرورات.

لعل علي أن أنوه أيضا أنه لا يهم ما هي التسميات التي تستخدمها لأجزاء الجسم بالتفصيل، وإن كنت تعطي للرقم 3 تسمية «الفخذ» أو «العضلة» أو «جيب السروال». المهم في الأمر أن يرتبط في تفكيرك كل عدد مع عضو الجسم المقابل له. لن يلاحظ دماغك تركيبة الأحرف (ك. ت. ف) لكلمة كتف مثلاً، بل إنه سيفهم الكتف على أنه جزء من جسمك موجود في هذا المكان وحسب. لذا لك كامل الحرية في اختيار الكلمات التي تراها مناسبة للقائمة وبأية لغةٍ تشاء، فهذا لن يغير شيئاً من نجاح هذه التجربة التعليمية. المهم فقط أن تعلم تماماً ما هو ترتيب هذه الأشياء التي نتخيلها بوضوح من لائحة الجسد.

وهذا يعطينا ميزة كبيرة جداً عندما نبدأ العمل مع هذه اللائحة. حيث أن لي مطلق الحرية، في أن أقول مثلاً «جيب

السروال» بدلاً من «أعلى الفخذ»، لأن ذلك يعطي رابطاً أسهل، ويتناسب أكثر مع سياق الموضوع. لابد أنك تألف هذا المبدأ من تعاملك مع لائحة الشجرة. حيث لدينا أيضاً بعض المرونة والخيارات، ويمكننا مثلاً استبدال الفارس بالقلعة، الأمر الذي يزيد طبعاً بشكل كبير الامكانات الابداعية.



عطارد عند أخمص القدم

كيف نستظهر كواكب نظامنا الشمسي

لكي يكون لديك شيء تتدرب عليه (الأمر الهام جداً في هذه المرحلة!)، نأخذ مثلاً كواكب مجموعتنا الشمسية كهدف تعليمي للمرحلة التالية. ما هي أسماء تلك الكواكب؟ وما هو تسلسلها من حيث بعدها عن الشمس؟ نبدأ **بعطارد** الذي هو أقربها إلى الشمس. وهو الذي يمكننا أن نجد رابطاً بينه وبين أصابع القدمين. وعندما تعلم أن عطارد (ميركوري) كان إله التجارة عند الرومان، وكان مجنحاً، يمكنك أن تتخيل وجود أجنحة على أصابع قدميك. وكلما نظرت إلى قدميك، ترى هذه الأجنحة أمام ناظريك، وتكون أنت الرابح. وإن لم تستوعب كلمة عطارد بسهولة، فيمكنك أن تنشئ منها صورة صوتية. فتقول ع **طارد**، وحيث إن المطاردة يمكن أن تتم على القدمين، فستجد أن لديك رابطاً بين الاثنين. وهكذا تجد أن لديك احتمالات لا حصر لها، لربط كلمة ما بشيءٍ ملموس والتمكن بالتالي من حفظها وعدم نسيانها.

ننتقل الآن إلى **الزهرة** (فينوس)، الكوكب الثاني في المجموعة. لعلك تتصور أن عليك أن تجثو على ركبتيك كي تقطف زهرة قريبة من الأرض. وتجد أن الركبة = 2 = الزهرة.

أما بالنسبة للأرض، الكوكب الثالث، فإنني أرى أن تَدُسَّ في جيب بنطالك، كرة أرضية بحجم كرة القدم. وحيث أن هذا شبه مستحيل ولن ينجح معك أبداً، فلن تنسى إطلاقاً أن الأرض موجودة على ساقك، وهي تتوضع بالتالي على الرقم 3. ثم يأتي في المرتبة الرابعة المريخ، ذلك الكوكب القريب البعيد الذي يحاول علماء الفلك والفضاء الوصول إليه بأي ثمن ويَشُكُّون دوماً بوجود نوعٍ من الحياةٍ عليه. تصور أنك تجلس بمؤخرتك على إحدى تلاله، إذاً المؤخرة = 4 = المريخ.

لعل الأمر ليس بهذه السهولة مع المشتري، الكوكب الأكبر من المجموعة الشمسية وكبير آلهة الرومان. يمكنك إن تتخيل هنا مثلاً، أنك تحمل على وسطك كرة ضخمة أكبر من أي كرة في العالم، سَمِّها كرة المشتري. وهكذا تجد أن الخصر = 5 = المشتري.

أما مع زحل فيمكن أن تكون الأمور أكثر مباشرة. لأن معظم الناس يعلمون أن لهذا الكوكب حلقة خاصة، نظام حلقي من أصغر التوابع والكويكبات. نتخيل إذاً أننا نضع حلقةً (إطار الإنقاذ مثلا) حول الصدر، وننظر فنرى الكوكب زحل. إذاً الصدر = 6 = زحل وحلقاته.

القمر التالي هو أورانوس الذي يحمل الرقم 7 (القطة التي تلعب على الكتفين)، هنا يجب أن أستفيد من معلوماتي، وأفترض أن مفاصل كتفي مصنوعة من الأورانيوم. أي كتف = 7 = أورانوس.

ومع الكوكب نبتون الذي هو إله البحر أيضاً ويحمل الرقم 8، علينا أن نغوص في الخيارات المائية. فنتصور مثلا كيف أننا نأخذ الماء وأنواع الشراب الشهية عبر الرقبة، ونربط بالتالي الرقبة = 8 = نبتون.

يخطر ببالي مباشرة مع الكويكب **بلوتو** (آخر ما اكتُشف من المجموعة الشمسية) كَلبُ مسلسلات ميكي ماوس، وأنفه الأسود اللطيف المكَوَّر. بلوتو هو الكوكب التاسع. والعدد تسعة هو الوجه، انظر إلى الأنف في وجهك وتصور هذا الكويكب كأنه الأنف الأسود المُكَوَر، ولن تنسى ما حييت أن الأنف = 9 = بلوتو.

ملخص وإعادة

نقوم بالإعادة. ضع لائحة الجسد نصب عينيك، انظر إلى قدميك وتخيل أنك تطارد شخصاً أو حيواناً ما، إذاً **عطارد**. تجثو على **ركبتيك** كي تقطف زهرة: **الزهرة**. لا تستطيع أن تدخل يدك في جيب بنطالك، فكُرَةُ القدم موجودة هناك على **فخذك** 3: **الكرة الأرضية**. إنك تجلس بمؤخرتك 4 على إحدى

تلال المريخ. يوجد على خصري 5 أكبر كرة في العالم **المشتري**. على الصدر 6 يوجد إطار (حلقة) النجاة : زحل. ننظر إلى الكتف 7، نتخيل أن بداخله مفصلاً من الأورانيوم: أورانوس. عبر الرقبة 8 نزدرق الماء: الكوكب المائي نبتون. نأتي أخيراً إلى الرقم 9 ، وننظر إلى الأنف، فنرى هناك الأنف الأسود الجميل المُكَوَر ونتذكر أن الكوكب التاسع هو بلوتو.

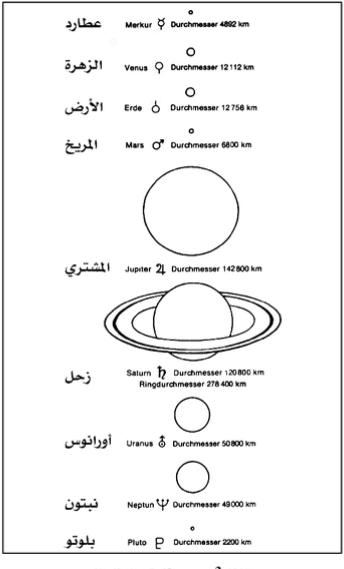
اقتراح: خذ الآن ورقة واكتب عليها الأرقام من 1 إلى 9 وإلى جانبها من ذاكرتك أسماء الكواكب التسعة، على أمل أن تتذكرها وتحصل على سبعة منها صحيحة. سآتي لاحقاً للحديث بالتفصيل عن مثل هذه التمارين الفكرية والتصورات الذهنية. حاول أن تقوم الآن بهذه المهمة ثم عد للكتاب.



جيد ...، ها أنت إذاً مع الكتاب ثانية. انظر (الشكل 3) وتأمل رسم الكواكب التسعة من مجموعتنا الشمسية. راجع الجدول الذي كتبته ثانيةً، وتأكد من الصح والخطأ. تُرى ما هو التوجه الذي ستقدم عليه في مهامك التعليمية التالية؟ لا تطلب من نفسك، أن تعرف الكثير من المحاولة الأولى. قد يحدث ذلك، لكنه الاستثناء وليس القاعدة. لا تتوقع الكثير دفعة واحدة، لأنك ستضع نفسك تحت ضغط كبير، وتتزعج ، ويخيب ظنك . وهذه أمور يجب ألا تحدث. لا أحد يطلب منك

أن تكون نتيجتك صحيحة مئة بالمئة من المحاولة الأولى. لذا فقد اتخذت لنفسي قاعدة وجعلتها عادة، ألا وهي أن أتدرب على كل درسٍ و أحاول حفظه ثلاث مرات. إنني أكتب أسماء الكواكب التسعة ثلاثَ مراتٍ، أو أفكر بها ثلاث مرات على الأقل. وعندئذ فقط أتوقع أن أتمكن منها حقيقة.

وأنصحك باتباع هذا الأسلوب. أي أن تعترف وتتوقع سلفاً وجود بعض الخطأ لديك ـ الأمر الذي قد لا يحدث دوماً وبالضرورة ـ ، كي تتحاشى الغضب والانزعاج، الأمر الذي لا محالة واقع إن لم تفعل ذلك. عدم الوقوع في الغضب يعني بالتالي الراحة والاسترخاء، وهذا سيمكنك بالتالي من تصحيح الخطأ بهدوء. عندها ستكون لديك الفرصة، لتعرف كل شيءٍ في المحاولة التالية، أي تحسن بنسبة 80 إلى 90 بالمئة. وهذا يمكن أن يحدث فقط، عندما تتمتع بالراحة والطمأنينة. حالما تصبح لديك الخبرة والتجربة الكافية (الأمر الذي يمكن أن يحدث خلال أسبوعين!)، وتتمكن من معرفة كل شيء عند المراجعة الثانية ـ أي عندما تتلقى المعلومة للمرة الثالثة ـ، تكون قد فزت وحققت هدفك. لأنك بذلك تكون قد أوجدت لنفسك أسلوباً فعالاً لتتعامل مع المادة التعليمية بطمأنينة ودون أي توتر، وتسيطر عليها في المرة الثالثة. وطِّن نفسك وعودها على المذاكرة براحة ومرح وانشراح.



الشكل 3 : مجموعة كواكب النظام الشمسي

كيف تحفظ التعبيرات المعنوية المجردة

سنقوم في هذا الفصل بتحويل التعبيرات المجردة إلى صور. بتعبير آخر: أي أن أختزن في ذاكرتي صورةً لمعلومة ما، ليست مرئيةً ولا ملموسةً بأي شكلٍ من الأشكال، وليس لها أيٌّ من مقومات الصورة الفعلية. الأمر الذي قد يجد فيه غالبية الناس بعض الصعوبة في البداية. نجعل الأمر أكثر دقةً، ونحاول أن نتصور مثلاً مصرَ في صورة، وهذا سهل نسبياً. حيث أن كثيرين يتصورون فقط هرماً أو تمثال أبي الهول: ويعنون بذلك مصر. فهم يختارون إذاً رمزاً معروفاً بدل الاسم المجرد. يمكن أن تنجح هذه الطريقة فقط، إن كان بالإمكان تخيل رمزٍ ما لهذا التعبير (كما في حالة مصر). لكن ما العمل إذا لم يكن لهذه الكلمة أو التعبير، تصور واضح في داخلنا؟ كالكلمات اللاتينية أو الروسية، أو المصطلحات الجغرافية وما شابه ذلك؟ عندها يصبح الأمر بمنتهى الصعوبة. أي عندما لا تجد للمعلومة أية صلة أو رابطٍ برمزٍ ما تربطه بها، أو صورة يمكن أن تتخيلها لها علاقة بالموضوع. لنأخذ مثلاً دولة «بوركينا فاسو» في أفريقيا. هل يخطر في ذهنك أي رمز يمكن أن يعبر عن هذه الكلمة، بحيث تتمكن من حفظها؟ أم ترى أن هذا غير ممكن. وأنا كذلك.

ما العمل الآن؟ تعتمد الطريقة التقليدية المعتادة، على إعادة الكلمة «بوركينا فاسو» وتكرارها مراراً حتى تصبح صورة صوتية واضحة تماماً وترسخ في الذاكرة. يجب تكرار الكلمة . في المعتاد . من ثلاثين إلى أربعين مرة. عندئذٍ فقط يمكن القول أن الكلمة قد سُجلت ورَسخَت في الدماغ. نتعرض لمعضلة كبرى، عندما يتعلق الأمر بإحدى الكلمات أو الأسماء المعقدة. تصور مثلاً أنك تطلب من سيدة أسمها ماخوفنسكي . شبيجلبيرت، أن تعيد اسمها عليك ثلاثين مرة: «عفواً سيدتي ، السيدة إهم.... ماذا كان...؟ أخشى أنني نسيت ثانية، ما هو اسمك...؟» قد يفضل البعض أن يحفظ عن الصورة الكتابية بدل الصوتية. ويقوم بكتابة الكلمة من عشرين إلى ثلاثين مرة حتى يحفظها . الأمر الأقل استحساناً .

لذا أود أن أعرض لك هنا طريقة أخرى، قد تبدو طفوليةً، . لكنها ليست طائشة . وتشكل بديلا حقيقياً للطريقة الأولى. إنها طريقةٌ خَلاقةٌ للغاية، ستُسر كثيراً باستخدامها، خصوصاً عندما تكتشف أنها بمنتهى السهولة. وسيصبح لديك الحل المنقذ لتعلُم وحفظ الكلمات والتعبيرات المجردة، ستنجح دوما وخصوصاً عندما لا يكون لديك الوقت اللازم لتكرار الكلمة 40 مرة، أو كتابتها 30 مرة.

المبدأ الأساسي

تحويل الأحرف إلى صور

يعتمد المبدأ الذي يتوارى خلف هذه الوصفة السرية على ما يلي: نقوم بتحويل مقاطع الكلمات أو مجموعات من الأحرف، . وفي حالات اضطرارية أحرف فرادى من الكلمة . إلى صور . هذا يعني أنك ترى بدل الحرف باء مثلاً، باب أو بنت أو بندورة. لك مطلق الحرية، بأن تختار مزيداً من الصور للحرف الواحد . الحرف جيم يمكن أن يكون جمل أو جبل. الحرف كاف، كتاب أو كلب ... وهكذا . ستجد على الصفحة التالية جدولاً بالأحرف الأبجدية (جدول رقم 3). أرجو قراءة هذا الجدول، وتأكد إن كنت تستطيع التعامل مع هذه الصور. إن كان الجواب نعم...، فأنت لديك الآن تصورٌ محددٌ لجميع الأحرف وكل حرف على حدة. أرجو قراءة هذا الجدول الآن ودراسته بتروٍ، ثم العودة إلى متابعة قراءة هذا الكتاب من هنا .

جدول ٣ : صور الأحرف الأبجدية

ا	أرنب	ط	طبل
ب	باب	ظ	ظبي
ت	تفاحة	ع	عين
ث	ثمرة	غ	غيمة
ج	جمل	ف	فأر
ح	حمار	ق	قنديل
خ	خروف	ك	كرز
د	دلو	ل	لبن
ذ	ذئب	م	مطرقة
ر	رجل	ن	نمر
ز	زرافة	هـ	هر
س	سيف	و	ورد
ش	شارع	ي	يمامة
ص	صقر		
ض	ضب		



تحويل مقاطع الكلمات إلى صور

لن نُبقي الأمر على هذا الحال طبعاً. لأنه من الصعب والمتعب جداً، تصور كل حرف على حدة في صورة منفصلة، وتجميع كمية كبيرة من الصور لتكوين كلمة واحدة طويلة. نحاول الآن أن تخيل صوراً لمقاطع كاملة.

مثال:

نا = ناس

كت = كتاب

حص = حصن أو حصان

بي = بيت

من المؤكد أنك ستتوصل إلى صور رائعة. كما يمكنك في حالة الضرورة - وإن خانك خيالك -، أن تلجأ إلى أحد القواميس، وتبحث تحت نا مثلاً أو حص، وربما تتوصل إلى ناموس أو حصة، وتقول لنفسك: جيد ...، تعجبني هذه الناموس والحِصَّة، وسوف أحفظها. إذاً: ناموس وحِصَّة.

وهكذا ستعتاد أن تستخدم صوراً عادية لمقاطع محددة من الكلمات. يمكننا متابعة جدول هذه الأمثلة (لمزيد من الأمثلة أنظر الملحق A3):

أن أناناس

أم أُم، أمريكا

قم قمر، قمح، قمل ...

كما ترى: فإنه من المفيد أن تتخيل و تحفظ عدداً من الصور لمقطعٍ معين. لأنك عندما تستحوذ على العديد من الصور، ينمو مجال إبداعك وخيالك أكثر، ويصبح من السهل عليك إيجاد ترابطات متعددة بين مختلف المقاطع.

لعلك لم تدرك بعد: كيف يمكنك أن تجد الروابط بين مختلف المقاطع، بحيث يصبح لديك علامات مميزة، سهلة وواضحة جداً. ولن تخلط بعد الآن، بين كلمتين غريبتين تبدأ إحداهما بالمقطع أن والأخرى بأم، لأنك تفكر مع أحدها بالأناناس ومع الآخر بأمريكا. ومن لا يميز بين أمريكا والأناناس! كما تبين لي أن هذا الأسلوب يقدم أيضاً عوناً كبيراً إن استخدمنا صوراً لنهايات الكلمات. مثال: شخصٌ يقدم لك نفسه على أنه السيد المجالي. فالمقطع الأول يمكن أن نأخذه من إحدى كلمتي المجال أو المجالس، لا فرق.... والمقطع الأخير نأخذه من العالي أو الخالي.

نفترض أنك ستضع قائمةً بصورٍ لمقاطع الكلمات: فكم سيكون برأيك عدد هذه المقاطع المختلفة؟ - سيكون حتماً أقل

مما تتصور! وإن لاحظت ذلك لفترة من الزمن، فستتكون لديك الخبرة والتجربة التي أصبحت لديَّ: إن عدد المقاطع (الدارجة على الأقل)، في حدود المئتين. وقد أعددت للاستخدام الشخصي صورا مطابقةً لحوالي 100 إلى 150 مقطعاً. وهي تُستخدم كأجزاء من الألعاب التركيبية للأطفال، والتي تركب فيها الصور المطابقة للمقاطع، فتشكل قصةً متكاملة. وسأوضح لك فيما يلي، ما المقصود بذلك تحديداً، وكيف يمكن أن تصبح خبيراً في تركيب صور مقاطع الكلمات.

ابتكار صور مقاطع الكلمات. مثال

لدينا الجملة التالية:

«في الماضي البعيد والقريب، كان للكتاب سطوة هائلة، وكان القارئ العربي ينتظر صدوره ويقرأه بمتعة ويحرص عليه كحرص الطفل على ألعابه ... أما اليوم وفي ظل التبدلات والتحولات الكبرى المتسارعة، التي تركت انعكاساتها العميقة على المجتمعات، فقد أخذ الكتاب بالتراجع!»

الماضي البعيد: نتصور في هذه الحالة أيام الطفولة المبكرة، وربما حكايات الجد أو الجدة. نتصور أيضاً الصور والتلفاز بدون ألوان (فقط بالأسود والأبيض).

سطوة هائلة: ربما نتصور مع هذا التركيب، شخصاً قوياً مسيطراً، يتهافت الناس على التقرب إليه وإرضائه.

حرص الطفل: كما يمكن أن نتصور هنا أيضاً، طفلاً صغيراً ممسكاً بلعبته المفضلة، ولا يسمح لأحد بأخذها منه أو حتى بلمسها.

تراجع الكتاب: لامناص من أن نتصور في هذا المقام، كيف يتهافت الناس على مشاهدة المسلسلات والأفلام على التلفاز، ويقضي الشباب الساعات الطوال على الكمبيوتر، سواءً في البحث عن مواقع الانترنت أو في الألعاب الالكترونية التي لا طائل منها. وبذلك يُهمَل الكتاب ويتراجع.

الآن جاء دورك

أقترح عليك عزيزي القارئ، أن تأخذ نصاً من أي كتاب أو مجلة، تنتقي منه جملتين لا على التعيين، وتكتب ما فيها من كلمات غريبة أو مقاطع يصعب حفظها .عليك في هذه الخطوة أن تفكر جيداً بالصور المناسبة، التي يمكنك أن تتخيلها بسهولة لكل كلمة أو مقطع ورد معك في هذا النص. صوراً يمكنك أن تتذكرها جيداً وتتعامل معها بشكلٍ خلاّق. كما يمكنني طبعاً أن أقدم لك جدولاً جاهزاً من الكلمات والمقاطع مع الصور المقابلة لها. لكن ليس هذا هو المطلوب. الأفضل أن تعمل بنفسك، لإيجاد صورك الشخصية التي تتناسب مع عالمك الخاص. (إن احتجت لبعض المساعدة في البداية، انظر الملحق A3). يدفعني فضولي لمعرفة صور الكلمات التي يمكن أن تخطر ببالك. المهم

أن تتـفـاعل مع هذه الصـور بشكلٍ جـيـد، وأن تتكون لديك القناعة: يا إلهي... بهذه الطريقة سـأحفظ الكلمات تماماً وأفضل من أن أحشو دماغي بسلسلةٍ طويلة من الصور لكل حرف من الكلمة! أرجو أن تقوموا بهذه التجربة الآن. هيا إلى العمل!

من الخطاب النظري إلى التمرين العملي

المثال المحدد الأول

أهلاً وسهلاً بعودتك إلى الكتاب! سنقوم الآن بسماع بعض الأمثلة، ثم نتوجه للتدرب سوية. لعلك لا زلت تذكر حديثنا عن مصر و بوركينافاسو. مع مصر كانت الأهرامات في مخيلتنا وتم كل شيء على ما يرام. أما بوركينافاسو! فيجب أن نشمر عن ساعدينا ونبذلَ جَهدنا: نقسم الكلمة أولاً إلى، بور ـ كينا ـ فاسو. يبدو هكذا أفضل ... أليس كذلك؟ هنا تقفز في مخيلتنا مباشرةً **البور** (الأرض الجدباء القاحلة) ثم تأتي **الكينا** وبعدها الفأس. وللربط بين هذا وذاك يمكن القول: أنه في أرضٍ **بور** يوجد شجرة **كينا** وأن شخصاً ما يحاول أن يقطعها بفأسه. إذاً بوركينافاسو. يحدث أحياناً في بعض ندواتي، أن يعترض أحد الحضور متذمراً: هذه الطريقة أسوأ، فهنا عليَّ أن أفكر وأتخيل وألاحظ وأحفظ ثلاثة أو أربعة أشياء، من أجل أن أحفظ كلمةً واحدة... يا للعجب!!

إنك مع مثل هذا التصور، تعطل نفسك بنفسك. وإنني على ثقةٍ، بأنك بعد أن تقرأ الملاحظات التالية، ستقتنع بأن هذه هي الطريقة الأمثل:

١ - يقوم عقلك الباطن بتخزين صورة واحدة فقط لكلِّ معلومة. أي أن مشهد الرجل الذي يحاول أن يقطع بفأسه شجرة الكينا التي تنمو في الأرض البور، سينطبع في مخيلتك بصورة واحدة. و لمعلوماتك: إن بإمكانك أن تستدعي من دماغك ست عشرة صورة في الثانية.

٢ - تُستخدم هذه الطريقة فقط، عندما تتعامل مع كلمات صعبة الحفظ أو لا يمكن تذكرها إطلاقاً.

٣ - لا يوجد هنا في الأساس، ما عليك تعلمه والتركيز عليه لحفظه، إذ أنك حالما تتخيل مشهد الأرض البور وشجرة الكينا وفاسو الذي يحاول قطعها، سترسو الصورة في دماغك وتَتَجذَّر.

هناك قاعدة ثابتة تقول: إن ما لا يمكنك تصوره أو تخيله، لا يمكن أن يدخل إلى قرارة نفسك، ولا يمكنك بالتالي حفظه أو تذكره. لذا من المؤكد أنه أوفر لك، أن تسلك هذا السبيل، ولو بدا لك أن به شيئاً من الصعوبة أو التعقيد. . لسبب بسيط، هو أنه لا يمكنك أن تتعلم وتحفظ الكلمات الغريبة والصعبة بغير هذه الطريقة. قل لنفسك ببساطة: لن أستطيع أن أحفظ هذه الكلمة دون أية عكاكيز، إذاً ألجأ إلى هذه العكاكيز. وإن نجَحْتُ فقد ربِحْتُ! سترى كيف أنها ستنجح. وعندما تصل إلى الكلمة الخمسين ـ على أقصى حد ـ لن تتساءل أو تناقش

بعدها، لم عليك أن ترهق نفسك بمثل هذه الصور والتخيلات. لذا فإن هدفي أن أصل معكم إلى الكلمة الخمسين: وهكذا نبدأ. دعْ من فضلك جانباً كلاً من عِنْدَما ولكن و حالما، وسنقوم سوياً باستخدام أسلوب التصور والتخيل على سلسلة من الأمثلة العملية.

أمثلة تدريبية

أبراشنينجه Upraschninje

نود الآن أن نتعلم ونحفظ مثلاً هذه الكلمة الروسية، والتي تعني بالعربية تمرين أو تدريب. لعلها صعبة بعض الشيء ومن المستحيل حفظها هكذا مجردة دون ربطها بصورة ما تعيننا على ذلك. لذا نبدأ بتجزئتها إلى ثلاثة مقاطع أب. راش. نينجه.

أب: إنه الوالد الذي يريد أن يدرب أولاده على رياضة ما.

راش: كل من يعرف قليلاً من الإنجليزية، يعلم أن rush تعني بسرعة كبيرة، أي أن هذا الوالد يريد أن يتعلم أولاده رياضة سريعة جداً.

نينجه: النينجا هي الرياضة السريعة التي سيتمرن عليها هؤلاء الأولاد.

وهكذا نحاول أن نصنع في مخيلتنا صورة متكاملة تعبر عن معنى هذه الكلمة ابراشنينجه. وقد وجدناها طبعاً، إنها صورة الأب الذي يريد أن يتمرن أولاده على النينجه. إذاً التمرين يعني بالروسية أبراشنينجه.

كارينا Carina

نأخذ الآن هذه الكلمة من اللاتينية، وتعني بالعربية سفينة. المقطع الأول كار Car، إنها الكلمة الإنجليزية الشهيرة جداً، ومن لا يعرف أنها تعني بالعربية سيارة، دعنا نضع لهذه الكارينا أربع عجلات ونتصور أنها أصبحت سفينة سيارة. أما المقطع الثاني (ينا) فيمكن أن يقودنا إلى أن هذه الكار = سيارة هي لينا. ومع الربط الممكن كار ـ ينا، نجد أنها تعني بالعربية سفينة. ويجب ألا ننسى صورة هذه السفينة ذات العجلات.

كوميونيتي Community

هذه الكلمة الإنجليزية، التي تعني بالعربية جماعة أو مجتمع. كيف يمكننا أن نجزئها إلى مقاطع ونستدل من كل مقطع على معنى معين. ثم نربطها معا في صورة حكاية، أو حكاية صورة توضح لنا المعنى وترسخه في أذهاننا. إذا: كوم ـ يو ـ نيتي

كوم نرى هنا كومة من البشر يعيشون معاً في مكان ما.

يومن المؤكد أنك تعلم أن يو (you) تعني أنت، وأنت الذي تود أن تزور هذه الجماعة في مجتمعهم.

نيتي طبعاً وفي نيتي أن أرافقك بهذه الزيارة إلى هذه الكومة من الناس الذين يشكلون هذا المجتمع الخاص بهم.

إذاً كوميونيتي هي صورة جماعة من البشر (مجتمع) سنقوم أنت وأنا بزيارتهم قريباً.

وقفة ومراجعة

إن أردنا أن نختبر أنفسنا ونسأل: ماذا تعني (أوبراشنينجه)؟ إنني على ثقة بأن الجواب سينطلق من فمك كالقذيفة... إنها تعني تمرين. لأنك لازلت تتصور الأب الذي يرغب في أن يتمرن أبناءه على النينجه، أليس كذلك؟ ستجد في الجدول رقم ٤ الكلمات التي تعلمناها حتى الآن. يمكنك أن تضع يدك على جانب الكلمات الغربية وتغطيها لتتأكد فيما إذا كنت ستعرف معانيها باللغات الأجنبية. ثم افعل العكس، وغطِّ الآن جهة الكلمات العربية، لترى إن كنت تعرف معاني الكلمات الأجنبية بالعربية. لابد أنك ستسر، لأنك حفظت معاني هذه الكلمات بهذه السرعة! لكن لا تتعجل، يبقى عليك أن تراجع هذه الكلمات غداً ثانية. لأنه و كما تعلم، هناك عملية محددة لنقل محتوى ما تعلمناه إلى الذاكرة طويلة الأمد. فلدينا أولاً الإعادة بعد عشرين دقيقة (وهذا ما تفعله للتو)، ثم المراجعة

بعد أربع وعشرين ساعة. وتأتي بعد ذلك خمس إعادات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما يمكنك أن تستعين بالبطاقات التعليمية التي تحدثنا عنها سابقاً. و سيكون من المؤكد أخيراً أنك قد حفظتَ هذه الكلمات في الذاكرة طويلة الأمد.

والآن إلى العمل مجدداً:

جدول ٤: مذاكرة الكلمات

الكلمة الأجنبية	يقابلها بالعربية
Borkinafaso	بوركينافاسو
Upraschninje	تمرين
Community	جماعة، مجتمع
Carina	سفينة

يمكنك الآن عمل تجربة كمثال. خذ ورقةً واكتب عليها كلمة تمرين بالروسية. الأرجح أنك ارتكبت خطأً ما. أنظر الآن إلى شكل كتابة هذه الكلمة وأعد كتابتها ثانية. هل نجحت؟ اكتبها رغم ذلك مرةً ثالثةً. وقد أثبتت هذه الطريقة نجاعتها معي. اكتب المعلومة ثلاث مرات وصَححها ثلاثاً إن لزم الأمر.



مقياس النجاح

كيف حالك الآن؟ أرجو أن تكون قد تحسست مشاعر النجاح، التي تواجهني دوماً في الندوات ، حيث ينفعل كل مشارك فرحاً ويقول: يا إلهي...، يمكنني أن أحفظ الآن أصعب الكلمات، في ثلاثين ثانية! لعلك تحتاج في البداية لبضع ثوان أكثر، كي تفكك الكلمة وتجد لكل جزء منها الرديف المناسب. لكن مع التكرار سيصبح تركيب الصورة لديك أسرع، وعندما تقوم أخيراً بنقل الكلمة إلى الذاكرة الثابتة، يتم ذلك آلياً وبسرعة فائقة. كما يجب أن يكون واضحاً لديك: أن الخطوة الأولى في التعلم تكمن في إدخال المعلومة إلى الذاكرة قصيرة الأمد بشكل دقيق و واضح. قد تكون هذه الخطوة صعبةً ومتعبةً في بعض الأحيان، لكن لا يمكن تفاديها. أما الإعادات والمراجعات التالية فستكون أسهل وتقود في النهاية إلى أن تجد ما تعلمته وحفظته جاهزاً في ذاكرتك المديدة لحين الحاجة. إن الأطفال يتعلمون على أي حال بذات المبدأ، فهم «يتدربون» أي أنهم يراجعون و يكررون أي نشاط أو كلمة جديدة يتعلمونها، حتى ترسخ وتُحفظ تماماً. لكن وبينما يعيد الطفل التمرين من ثلاثين إلى أربعين مرةً، نحقق نحن ذلك، بفضل تقنيتنا الفريدة بست مراجعات فقط.

أود في هذا المجال أن أضع على كاهلكم وظيفة أخرى بسيطة: انتق من مقال ما في جريدة أو أي نص من كتاب ما، عشر كلمات مجردة وحاول أن تشكل من كلٍّ واحدة منها صورة في الخيال على الطريقة المذكورة سابقاً. سيساعدكم هذا التمرين على التأكد من سلامة الأسلوب وتعميق الثقة بالنفس، بحيث لا تجد أية صعوبة أو إرباك كما كنت تعتقد في البداية. وعندما تنتهي من هذا التمرين، تابع القراءة في القسم التالي.



لائحة المعلومات المجردة

ما فائدة هذه اللائحة

أود أن أوضح بدايةً، ما المقصود بقائمة المعلومات المجردة. لأنك لا ترغب على الأرجح بوضع الكلمات التي ستتعلمها في لوائح، ولا تود في النهاية، أن تعلم أنَّ الكلمة الجديدة التي تتعلمها، موجودة مثلاً في الصفحة الخامسة، من كتاب تعلم اللغة الروسية، بل يهمك فقط أن تعلم أن Upraschninje تعني بالعربية «تمرين».

لكن توجد أحياناً بعض الحالات، التي تتطلب وجود لائحة ما. مثال بسيط جداً: إنك ترغب بمراجعة مجموعة من الكلمات، دون الرجوع في كلِّ مرة إلى القاموس، أو أن تحمله

معك باستمرار. لنفترض أنك تحاول أن تحفظ في كلِّ يوم عشرين كلمة، فيمكنك في هذه الحالة أن تستعين مثلاً بلائحة الشجرة أو لائحة الجسد. بحيث تترسخ هذه الكلمات ويمكنك استعادتها ومراجعتها متى شئت، . قبل النوم مثلاً، أو أثناء قيادتك للسيارة (ربما وأنت تقف في زحمة السير)، أوفي أي مكان شئت. أعترف على أي حال، بأنه ليس على الإنسان أن يتمتم بالكلمات الغريبة قبيل النوم... وتبقى هكذا اللائحة هي الاستثناء لتعلم الكلمات.

يختلف الحال كلياً، عندما تستعد لإلقاء كلمة. حيث يفضل أن تتحدث بحرية وطلاقة، بدل أن تقرأ نصاً جاهزاً مكتوباً. وكي لا تنسى عمَّ ستتكلم، ولا تسقط منك إحدى النقاط الهامة، يفضَّل أن تكتب على قصاصةً جميع هذه النقاط الهامة (رؤوس الأقلام 40 أو 50 لا يهم)، وتضعها أمامك على المنصة. هنا أيضاً لن تكون الكلمة حرةً فعلاً ومرتجلةً بالكامل. أما عندما تضع هذه النقاط ورؤوس الأقلام . وهي في العادة مزيج من كلمات محددة وتعبيرات مجردة . في دماغك بشكلٍ جدولٍ ما، يمكنك عندئذٍ أن تلقي بالقصاصة في سلة المهملات، وترتجل خطابك بحرية حقيقية.

نبدأ الآن بأن نُحَمِّلَ لائحة الجسد، عشرة تعبيرات مجردة بسيطة. وعند نهاية هذا التمرين يكون قد تبين لنا أمران هامان:

1 - لقد نجحتَ وبسرعة. يمكنك أن تُثبتَ الآن في ذاكرتك وخلال ثلاث دقائق، عشر كلمات مجردة، بحيث تتمكن منها وتذكرها متى تشاء. المهم أن تختار رمزاً مناسباً، يمكنك أن تستفيد منه فعلياً. علما بأنه لا يوجد رمز جيد وآخر سيء، بل يُعتمد على مدى تفاعلك مع هذا الرمز الرابط. قد يحدث أحياناً ألا يخطر ببالك أي رمز أو صورة. وعليك أن تلجأ عندئذ إلى الصورة الصوتية، على أنها الخيار الثاني.

2 - كما يمكنك أيضاً أن تُحَمِّل على لائحة الجسد، كما تفعل مع لائحة الشجرة، وكما فعلنا عندما تعلمنا أسماء كواكب المجموعة الشمسية.

تمرين: تحميل عشرة تعبيرات مجردة على لائحة الجسد

نتوجه الآن إلى ذات التمرين. نسجل جدولاً بالنقاط الهامة (رؤوس الأقلام) النقاط التي سنتحدث عنها، والتي يمكن أن تبدو على النحو التالي مثلاً:

- سيولة نقدية
- الناتج القومي
- الميزانية
- الثوابت
- الوسطية

- رقة المشاعر (الحساسية)
- السلوك الجيد
- الجوع
- التفاهم
- النوم

لا أعتقد أن الأمر بهذه البساطة... أم أن لك رأياً آخر؟ الناتج القومي، إعادة التصنيع، الثوابت... الخ. سنقوم بتوضيح وتثبيت جميع هذه الأمور من خلال الرموز. وبالتالي بالصور، التي أوردها لك كأمثلة، لترى كيف تسير الأمور ويبدو الوضع مع الرموز. أرجو أن تعتبر هذه الصور مقترحات يمكن أن تنجح معك، لكن ليس بالضرورة. وإن مرت معك صورة غير واضحة، ولا يمكنك التعامل معها إطلاقاً . فما عليك إلا أن تستبدلها بصورةٍ من عندك. لأنك ستقوم في المستقبل على أي حال، بإيجاد صورك بنفسك. والآن لننطلق، ومن القدمين نبدأ:

الحذاء (سيولة نقدية): لديك بعض القطع النقدية المعدنية في حذائك. تصور الآن أن كمية من هذه النقود تسيل من حذائك. ما سيكون شعورك في هذه الحالة؟ طبعاً... سيولة نقدية. Cashflow .

الركبة (الناتج القومي): تصور مثلاً، أن خريطة الوطن ملفوفة على ركبتك، لكنها تمزقت من كثرة السير والحركة

لرفع الإنتاج. وعندما تصل في خطابك إلى النقطة الثانية، التي تمثل الركبة من لائحة الجسم، لابد أنك ستتذكر الوطن والإنتاج. إذاً... الناتج القومي.

جيب البنطال (الميزانية): هنا تبدو الصورة قريبة جداً وواضحة: حيث تقوم بقلب جيوبك إلى الخارج فتبدو خالية، وتقول هذه ميزانيتي. أو أن تعتبر الجيب الأيمن للوارد والأيسر للمصروف (أي من وإلى) وهذا يقودك أيضاً إلى شكل الميزانية.

المؤخرة (القيمة الثابتة): عندما تجلس بقفاك على صخرة ما، فأنت ثابتٌ ثباتَ الصخرة. وهذا يجب أن يذكرك بالقيمة الثابتة مباشرة، وتتحدث عنها بالتالي في كلمتك.

الخصر (الوسطية): وهذه أيضاً لا تحتاج إلى طول تفكير أو أي عناء. فأنت الآن في وسط جسمك ويمكنك أن تتحدث مباشرة عن موضوع الوسطية.

اسمحوا لي بمقاطعةٍ بسيطةٍ في هذا المقام لأتساءل. كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ ترى هل الصور جيدة وواضحة لك؟ يُفضَّل أن تغمض عينيك بعد كل صورة وتتأكد فيما إذا كنت ترى تلك الحالة أو تسمعها أو تشمها أو تحسها على أقل تقدير. وإن كان الجواب نفياً، فحاول مع صورة رابطة أخرى قد تكون لك أوضح ولتفكيرك أقرب.

الصدر (الحساسية): تخيل ما في صدرك هنا وما وراء القفص الصدري من أمور حساسة جداً كالرئتين والقلب. ويمكنك أن تربط ببساطة بين الصدر والحساسية.

الكتفين (السلوك الجيد): دع (في مخيلتك) شخصاً ما، يربت على كتفك ويقول لك: أحسنت لقد كان تصرفك هذا جيد جداً، وسلوكك ممتاز.

الرقبة (الجوع): نتصور مثلاً أننا لا نستطيع ابتلاع الطعام أو الشراب من خلال الرقبة، وكيف سيكون الحال مع الجوع المؤلم.

الوجه (الفهم): عندما تركز تفكيرك على مسألة ما وتجهد نفسك في فهمها، يظهر ذلك على قسمات وجهك وتعبيراته. إذاً عندما تصل إلى الوجه ستتحدث فوراً عن الفهم، لأن بينهما رابطاً قوياً جداً.

الشعر (النوم): تخيل أنك تنظر إلى وجهك في المرآة، فترى شعرك أشعث منفوشاً، لأنك قد صحوت من نومك للتو. وإن أردت يمكنك أن تتخيل أنك تحمل سريراً على رأسك وبه شخص نائم.

مراجعة:

نتحسس أصابع القدمين فنجد أن القطع النقدية تسيل من الحذاء (سيولة نقدية). على الركبة يلتف علم الوطن

ويتمزق من كثرة العمل والإنتاج (الناتج القومي). جيوب البنطال الفارغة تدلنا على وضع (الميزانية)، والجلوس بالمؤخرة على الصخرة الثابتة يذكرنا (بالقيم الثابتة)، كما أن الخصر يربطنا (بالوَسطية). كذلك الصدر (بالحساسية) والكتفان (بالسلوك الجيد). وبما أنه ليس لدى الرقبة ما تبتلعه يجب أن نفكر(بالجوع). وأخيراً نرى تعبيرات الوجه المعبرة عن (الفهم) وشعر الذي يصحو من (النوم) للتو.

والآن أرجو أن تأخذ ورقة وتسجل عليها الأرقام من1 إلى 20، ثمَّ تكتب التعابير المقابلة لكل منها، وبعد أن تنتهي من ذلك يمكنك العودة لمتابعة القراءة.

أعتقد أنك لم تتمكن من استحضار جميع الكلمات دفعة واحدة من المحاولة الأولى. لعلك تمكنت من ستٍ أو سبع كلمات منها فقط، وربما ثمان أو تسع. لكن حتى وإن حصلت على ثلاث فقط، فأرجو ألا تيأس ولا تستسلم. نصيحة للجميع: حاول أن تستحضر اللائحة ثانيةً، وذلك بقراءتها أولاً ثم تخيل الصور واحدة تلو أخرى. وبعد ذلك تأخذ ورقةً من جديد وتعلم الآن ما عليك عمله. كرر هذه العملية مراراً حتى تحفظ جميع الكلمات: ثلاث مراجعات تكون في العادة مقبولة وكافية. إن حصل النسيان والخلل مع الصورة ذاتها في كل مرة، معنى ذلك

أن المشكلة في الصورة وليست عندك. يمكنك في هذه الحالة أن تستبدلها بصورة من عندك. ستجد أخيراً أن أمامك لائحة، بها جميع الصور العشر كاملة. وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة.



بعض الملاحظات الجانبية

إنني أنطلق من فكرة، ألا يحدث معك ذات مرة، أن تخلط على ركبتك بين كوكب الزهرة والناتج القومي. صح...؟ وهذا يُثبت ما وعدتك به، من أنه بالإمكان استخدام لائحة مثل قائمة الجسد بشكل مزدوج وفي أكثر من مجال، شرط أن يكون الترابط واضحاً ومميزاً؛ أي أن نضع الكواكب في جهة. ورؤوس الأقلام للمحاضرة في جهةٍ أخرى. حتى إن اضطررت إلى تحميل اللائحة عدة مرات في اليوم، فلن تتداخل الأمور داخل دماغك. أليس هذا أمراً رائعاً؟

كذلك يجب أن تعلم، أنه لا يجوز أن تظل معتمداً على عكاكيزك إلى الأبد لاستحضار الكلمات أو المعلومات التي تعلمتها. وعندما تكون قد راجعت مجموعة الكواكب بما فيه الكفاية، أي أنك نقلتها إلى الذاكرة طويلة الأمد، يمكنك أن تستنطق نفسك مباشرة عن أسماء الكواكب السيارة وأماكنها،

دون الاستعانة بلائحة الجسد. أما إن حدث، وشعرت فجأةً وبالصدفة، بوجود بعض الشك لديك، يمكن أن تساعدك عندئذ الفكرة التالية: آخ... صحيح، إنني أجلس بمؤخرتي (رقم 4 من اللائحة) فوق تلةٍ على أحد الكوكب، فهو إذاً المريخ.

وكما قلنا: يجب ألا نلجأ لهذا الإجراء المساعد، إلا في حالات استثنائية جداً وعند الضرورة فقط. كذلك يمكنك أن تذكر الكلمة الروسية لتمرين، دون المرور بجميع المراحل السابقة، وتقول مباشرة وببساطة، أوبراشنينجيه. لا تشغل بالك و تخشى أن تجر وراءك أثقالاً هائلةً مع القائمة المئوية التي سنأتي على ذكرها لاحقاً. لأن معرفتك ومعلوماتك ستحررك سريعاً من شتى اللوائح، حالما تثبتها تماماً في ذاكرتك المديدة.

فن رواية الحكايا

تمهيد:

لقد عرضتُ لكم حتى الآن تقنيةً، أُحب أن أدعوها «تقنية صناديق البريد». كما يمكن أن تسمى أحيانا «تقنية العَلاَّقات» أو «تقنية المواضع». وكما نوهت سابقاً، تعتمد هذه التقنية على وضع كلٍّ معلومة في مكان محدد من الدماغ فكرياً. وسنقوم بتوسيع هذه التقنية لاحقاً، لتتسع في النهاية لمئة «صندوق للرسائل».

لكن أود أولاً، أن أعرفك بأسلوبٍ مختلفٍ تماماً. أسلوبٍ يعتمد على حفظ المعلومات بمساعدة قصةٍ قصيرة. سأروي لك في البداية حكايةً بسيطة (قد لا يكونُ فيها شيءٌ من المنطق أو الترابط).لكن أرجو أن تقرأها مرتين. ثم تحاول أن تستخلص منها أكبر عدد من النقاط ورؤوس الأقلام وتكتبها:

حكاية العربة

(تصور أن أمامك عربة يجرها حصان، موتسارت يركب على الحصان. لبس بولوفراً أخضر، وهذا البولوفر منسوج. يحمل موتسارت في يده اليمنى باقة ورد، وفي اليسرى قدح البيرة القروية. لا يوجد بيرة في القدح بل شراب ساخن. ولأن على موتسارت أن يحمل معه هذا القدح المليء بالشراب، كل هذه المسافة، فقد تضخمت عضلة يده، ولذا فقد أصبح لوردا بريطانيا، وضُرب على رأسه بكوب معدني. وبعد أن أصبح لورداً، خرج إلى الساحة وصلى) المترجم: «هذه حكاية المؤلف وقد سردها هنا لنحفظ من خلالها أسماء أحد عشر من كبار المؤلفين الموسيقيين في ألمانيا وأوروبا عموماً، لكني استبدلتها بقصة من تاريخنا وتراثنا، المهم أن نفهم قصده من استخدام أسلوب الحكاية».

عندما قرر النبي محمد ﷺ أن يهاجر إلى المدينة المنورة، نام علي بن أبي طالب في فراشه، بينما كان الخليفة عمر بن

الخطاب يتجول ليلاً ساهراً على شؤون رعيته وسمع امرأةً تطلب من ابنتها أن تخلط اللبن بالماء، لكن الابنة امتنعت عن الغش. بعد ذلك بسنوات قليلة حضر خالد بن الوليد بجيشه من العراق بسرعة قياسية لفتح الشام، التي أسس فيها معاوية ابن أبي سفيان الدولة الأموية، و كان من أعدل أمرائها عمر ابن عبدالعزيز. أما أشهر حكام العرب في الغرب فربما كان هارون الرشيد الذي كان يمتدحه دوما الشاعر والفيلسوف الكبير أبو العلاء المعري. أما من أشهر علماء وأطباء عصره فكان ابن سينا، ثم جاء بعده الفيلسوف ابن رشد الذي ركب العربة من الشام إلي الأندلس. بينما ركب الشاعر الكبير جبران خليل جبران الباخرة أيضاً من بلاد الشام لكن متجاوزاً الأندلس إلى بلاد المهجر.

والآن سأعيد سرد هذه الأقصوصة عليكم ثانية، لكن بشكل مختزل. أرجو قراءة هذا النموذج مرتين أيضاً، ثم محاولة كتابة المعلومات التي تلقيتها منها. لكن رجاءً لا تضغط على نفسك. حاول جلَّ جَهدك دون أن تتوقع من نفسك الكمال. والآن هيا إلى العمل، ثم العودة إلى الكتاب بعد أن تنتهي.

نام علي بن أبي طالب في فراش النبي، عمر بن الخطاب يتجول في الليل وخالد بن الوليد يأتي بجيشه من العراق لفتح الشام التي أسس فيها معاوية الدولة الأموية، وكان من أعدل أمرائها عمر بن عبد العزيز. أما من أشهر حكام العرب فكان هارون الرشيد الذي امتدحه المعري وكان طبيبه ابن سينا. أما في الأندلس فقد ركب العربة ابن رشد وأبدع، في حين اشتهر في المهجر جبران.

أعتقد أنك قد كتبت ستة أو سبعة أسماء على الأقل بالترتيب الصحيح. لأن بعض الناس يتمكنون من إعادة كتابة كامل الحكاية دون أخطاء. هل أعجبك المحتوى؟ لعلك تعجبت من بعض التناقضات؟ هذا لا يهم، المهم أن تحفظ الأسماء الرئيسية وترتيبها. قد ينتاب البعض شكوك حول مغزى الحكاية وما المقصود منها؟ دعني أبوح لك بالسر: لقد حفظت إذاً أسماء عشرة من قادة ومشاهير العرب والمسلمين، كما هي مبينة بالجدول رقم 5.

الجدول 5: عشرة من عظماء العرب والمسلمين

١ - علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه).
٢ - عمر بن الخطاب (رضي الله عنه).
٣ - خالد بن الوليد.

٤ - معاوية بن أبي سفيان.
٥ - عمر بن عبد العزيز.
٦ - هارون الرشيد.
٧ - أبو العلاء المعري.
٨ - الطبيب ابن سينا.
٩ - الفيلسوف ابن رشد.
١٠ - جبران خليل جبران.

تكون تقنية رواية القصة فعالة، عندما يكون الهدف منها إعادة حفظ وسرد بعض المعلومات المعروفة إلى حد ما، لكن بدقةٍ وبالترتيب الصحيح. جرب ذلك بنفسك: خذ ورقة واكتب أسماء عظماء العرب العشرة بالترتيب الصحيح. كرر هذا التمرين حتى تحفظ هذه الأسماء غيباً. إنك ستحتاج لهذه المعرفة لاحقاً.

أمثلة عملية

ربط معادلة بقصة

$$ر = 100 \left(\sqrt[ن]{\frac{ل}{م}} - 1 \right)$$ معادلة الفائدة المركبة

هذه هي معادلة الفائدة المركبة التي على أحد التلاميذ أن يحفظها غيباً. كي يستحضرها مباشرة أثناء الامتحان أو

يحسب لوالده مقدار الفائدة التي سيجنيها، دون الحاجة لاستنتاج المعادلة حسابياً أو التفكير مطولاً لتذكرها.

نسير تماما كما فعلنا في حالة عظماء العرب ونضع المعادلة في حكاية. وحيث أن الموضوع يدور حول نسبة الفائدة، فإنني أنطلق من أنني أجلس في البيت منتظراً قدوم الفائدة إلي. غير معقول...؟ لكن كيف... وما العمل! هذا لا يضر إطلاقاً، بل على العكس تماماً، فإن الأشياء اللا معقولة هي التي ترسخ ونتذكرها أكثر. اقرأ إذاً من فضلك الحكاية التالية:

إنني أجلس في البيت منتظراً أن يأتوني بسعر الفائدة. هنا يأتيني راهب وقور، لكن ليس معه نقود، بل سككاً حديديةً. مئة قطعةٍ بالتمام والكمال. إنه يحضر هذه المئة قطعةٍ من السكك الحديدية في حقيبة. يوجد في الحقيبة ناقة تجلس على جذر معوج. في الطابق العلوي من الجذر يسكبون اللبن، لكن ينكسر الوعاء مع الأسف، بينما هم يهيئون الميزان في الأسفل. و يكتشفون فجأةً أنه تنقصهم شجرة.

اقرأ هذه القصة مرةً ثانية وربما ثالثةً أيضاً.



لعلك متوتر ومتعجلٌ لمعرفة الحل وتتساءل؟ لم يعطيني الراهب السكك الحديدية؟ ولمَ يصبون اللبن في الطابق

العلوي؟ وما حاجتنا للشجرة؟ اقرأ إذاً ويكل حذر، الجدول رقم 6 المبين أدناه.

الجدول 6: معادلة الفائدة المركبة

راهب:	ر
سكة الحديد:	=
مئة قطعة:	100
الحقيبة (الحافظة):	() (بين هلالين)
ناقة:	ن
جَذْرٌ معوج:	(الجَذْر)
اللبن:	ل
ينكسر:	ـــ (خط الكسر)
ميزان:	م
ينقصهم:	- (إشارة الطرح، ناقص)
شجرة:	ا (من لائحة الشجرة)

عندما أعرض هذا المثال أو شبيهاً له في إحدى المدارس، يتبين لي دوماً أمرين: أولاً: يستنتج الجميع أنهم يحفظون المعادلة، بهذه الطريقة، بشكل أسرع وأضمن. ثانياً: لا يتفق الجميع على أنه يجب أن نحفظ جميع القوانين والمعادلات غيباً. هنا أود أن أنوه ثانيةً إلى رأي الكاتبة فيرا بيركنبيل حيث تقول: نشبه المسألة ككل بالمركز التجاري الكبير. حيث لا يمكن

أن نتوقع أن يقوم كلُّ زبون بشراء كل ما في المتجر، بل إنه يضع في سلة مشترياته ما هو بحاجة إليه فقط. وهكذا ستتصرف أنت هنا أيضاً؛ إذ عليك أن تقرر فيما إذا كان يلزمك أن تحفظ هذه المعادلة أم لا. وإن كان الجواب نعم، فبإمكانك أن تتأكد، بأن هذا الأسلوب الذهني هو الأكثر فائدة و فعالية. وسَيُمَكِّنُك من حفظ أعداد كبيرة من القوانين والمعادلات، دون الخلط بأشكالها واستخداماتها المختلفة. لقد مثَّلنا حرف النون في المثال السابق بناقة، ولو كان مكانه حرف الفاء مثلاً لوضعنا له فأراً. ولا تقل لي أن أحداً يمكن أن يلتبس عليه الأمر بين الفأر والناقة.

الأسماء وأعياد الميلاد في العائلة

يخطر لي أن أسأل دوماً في ندواتي: من لديه أكبر عدد من الأولاد؟ أو: من له أكبر عدد من الأخوة والأخوات؟ وأجد في كلِّ مرة شخصاً لديه ستة أو سبعة أخوة، وأحياناً اثنا عشرة. أما الرقم القياسي الذي مر معي فهو خمسة عشر طفلاً في عائلة واحدة. إنني أعتبر هذا العدد مثالياً، كي أبرهن أن أسلوب رواية الحكاية مناسب وفعال لحفظ أسماء جميع أفراد هذه العائلة، إضافةً إلى تاريخ ولادة كلٍّ منهم. الأمر الذي يرافقه شيءٌ من التهريج والسخرية، لأن بعضاً من المشاركين بهذه الندوات لا يعرفون حتى تواريخ ميلاد أفراد أسرهم (وهذا في الغرب أمرٌ معيب و خطير للغاية). سأقدم

لك على أي حال تمريناً ممتعاً ومثيراً للغاية، لأنه يريك كيف تعمل هذه الوسيلة بسرعةٍ ودون أي عناء.

لنأخذ عائلة سويسرية متوسطة، تتألف من الأب كارل والأم سوزان والأطفال الخمسة روزانا و مارتين وسيسيل و هانس و كورت، وعنوانهم شارع البحيرة رقم 15. سأروي لك حكاية، أرجو أن تقرأها مرتين. ثم تأخذ ورقة وتكتب عليها جميع الأسماء التي تتذكرها.

أنك ترى أمامك رجلاً طولاً، كارل... نعم إنه (كارل) الضخم. أمامه لوح من خشب **السويد** وقطعة من **الزان** إذاً (سو + زان = سوزان). وبين القطعتين توجد **روزنامة**، فالأبنة الكبرى هي (روزانا). ثم نرى الابن الأكبر **ماراً** وبيده سلة **تين** وهذا يعني أنه هو (مارتين). تأتي شقيقته الأصغر وتضع هذا التين في ماءٍ **سلسبيل** فإذاً هي (سيسيل). وتشير إلى أخيها قائلةً: هاهو عائد إلى البيت، بينما أرى **نسمة** لطيفة تداعب شعرَه أي (ها+ نس = هانس). أما تجاه أخيها الأصغر فترى أنها قد كوَّرت يدها لتلكمه لكمة قوية لأنه (كورت). تجري أحداث هذه الحكاية بالكامل في الشارع المطل على البحيرة (شارع البحيرة)، الشارع الذي يتمشى عليه **الفارس** باستمرار (15 من لائحة الشجرة).

إنني على ثقةٍ تامة الآن، بأنك قد تمكنت من حفظ وإعادة معظم هذه الأسماء بالشكل الصحيح. أليس كذلك؟ لذا دعنا نحاول أن نحفظ أيضاً تاريخ الميلاد لكل منهم، بحيث نكتفي باليوم والشهر فقط:

كارل	1 آب / اغسطس	سوزان	15 كانون أول / ديسمبر
روزانا	2 حزيران / يونيو	مارتن	1 تشرين ثاني / نوفمبر
سيسيل	14 آذار / مارس	هانس	10 أيلول / سبتمبر
كورت	13 تموز / يوليو		

(لعله خطر لك أنه بإمكانك أن تحمل جميع هذه الأعداد على لائحة الشجرة، وهذا ما خططتُ له فعلاً). نبدأ مع كارل الطويل. إنني أرى كارل يقف أمام كرسي ثلاثي (3) بينما يجلس على الكرسي أسد غضنفر، وأنت تعلم طبعاً أن برج الأسد يأتي في الشهر الثامن آب/اغسطس (8). إذاً 8/3.

مع سوزان نتذكر الخشب ونرى **فارساً** (15) يقفز على السويِّد، بينما يقف قبالته على خشب **الزان الشبح** (12)، وحيث أنه لا يوجد الشهر الخامس عشر، فلا مجال للالتباس ونكون قد حددنا تاريخ ميلاد سوزان في 12/15.

نأتي الآن إلى تاريخ ولادة روزانا 2/6. تخيل أن هذه الروزنامة بها ورقتان فقط وهي مصنوعة على شكل **مكعب** (6). وهكذا نكون قد حصلنا على التاريخ المعني بالكامل.

أما مع تاريخ ميلاد مارتين الذي مر بسلة التين، فيمكننا أن نربطه **بالشجرة** (1) **وكرة القدم** (11). فنرى مثلاً أن مارتن الذي يأكل التين يتخيل أن الشجرة هي عارضة المرمى، أي أن عيد ميلاده يصادف 1 / 11 (الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر).

وهكذا يمكننا المتابعة مع بقية أفراد العائلة. وإن سألتك الآن عن تاريخ ميلاد سوزان مثلاً، فلا بد أنك ستتذكر الفارس (15) الذي يقفز على الخشب ويقابله من الناحية الأخرى الشبح (12). أما إن كنتُ مخطئاً في تقديري ولم تتمكن من إيجاد الصورة المناسبة مباشرة، فلا تيأس وحاول ثانيةً. تخيل الصورة بشكلٍ أكثر تصنعاً، والأرجح أنك لن تواجه أية مشكلة في إيجاد تواريخ الميلاد.

فكر الآن بالأب كارل. هل تراه واقفاً أمام الكرسي الثلاثي الذي يجلس عليه الأسد؟ وما الذي يخطر ببالك عندما يتعلق الأمر بمارتين؟ هل هو الذي يأكل التين؟ أم أنه الحارس الذي لا يميز بين الشجرة وقائم المرمى؟ تماماً: إن الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر هو عيد ميلاد مارتين.

ملخص

لقد رأينا كيف يمكن للإنسان، وكي يحفظ الأعداد أن يطور حكاية بمساعدة لائحة الشجرة، (مثال: تواريخ وأعياد الميلاد). وسنتطرق لهذا الموضوع لاحقاً بشكلٍ أدق. أما الآن

فإنني أقترح أن تأخذ ورقة وقلماً وتحاول كتابة أسماء أفراد هذه العائلة (وبالترتيب الصحيح ما أمكن). هل يمكنك أيضاً كتابة عنوانهم وتاريخ ولادة كلٍ منهم؟ وإن لم تعجبك النتيجة، اقرأ النص ثانيةً وابدأ محاولةً جديدة. تابع هكذا مع الموضوع، حتى يتولد لديك الشعور بأن الأمر في غاية السهولة! وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة، راجياً لك التوفيق!



كنتيجة لهذا المقطع يمكننا الجزم: أنه عندما تتوفر لدينا مثل هذه الحكاية ـ ونرى فيها الكرسي الثلاثي والشجرة ومرمى الكرة والشبح والمكعب ـ فسيكون من السهل علينا إضافة بعض المعلومات إلى هذه الحكاية.

تقييم ما سبق

ماذا أنجزنا حتى الآن

لقد تعرفت حتى الآن على إمكانيتين لحفظ المعلومات:

1- استخدام لائحتيي الشجرة والجسد لتَحْميل المعلومات عليهما.

2- تركيب وبناء المعلومات في قصة.

يمكنك الاستفادة من الطريقتين معاً، أو استخدام الوسيلة التي تراها أيسر لك وأنسب. لكن يجب أن تعلم، أنه وتبعاً لمتطلبات المادة التعليمية، قد تكون هذه الطريقة هي الأفضل أو تلك. حيث يوجد بشكلٍ عام ثلاثة فروق رئيسية:

1- من الأسهل في المعتاد حفظ و تذكر الحكاية (الأقصوصة). حيث بالإمكان تخزين قدرٍ أكبر من المعلومات في أقصر وقتٍ ممكن.

2- من الأفضل ترتيب المعلومات عددياً، مع استخدام اللوائح.

3- إذا فقدت خيطاً من الحكاية، ستفقد أيضاً على الأرجح بقية المعلومات والبيانات التالية. بينما لن تتأثر بقية معلوماتك، إن فقدت حلقةً من اللائحة أو حصلت فجوةٌ فيها. مثال من لائحة الكواكب: فلو نسيت مثلاً أن مفصل كتفك مصنوع من الأورانيوم وأن أورانوس موجود هناك. يمكن أن تتذكر رغم ذلك أن (نبتون) يجلس في الحنجرة من حلقك.

لذا أقول من خلال خبرتي وموقفي:

- إن تقنية رواية الحكاية تناسب البيانات والأرقام المألوفة أكثر. كأن يتعلق الأمر مثلاً بترتيب أسماء ـ بعض القادة

والعظماء العرب أو بعض المؤلفين الموسيقيين المشهورين أو دول إحدى القارات ـ التي تعرفها مسبقاً، في ترتيب معين دون أن تنسى أياً منهم.

- أما إن طُلب منك معرفة اسم الرئيس السادس للولايات المتحدة الأمريكية، فعليك استخدام اللائحة، لأنك قد أُعطيت سلفاً الرابط بين عدد ما والمعلومة.

تعتبر هاتان الطريقتان، الأهم في مجال حفظ وتذكر المعلومات، لكنها ليست الوحيدة. فهناك أيضاً طريقة الاختزال بالأحرف الأولى. والتي تعتمد بدايةً على معرفة الحرف الأول من مصطلح أو تعبير ما كي نستحضر بقية التسمية من الذاكرة. فيمكننا أن نأخذ هنا مثلاً الأحرف الأولى من الأسماء أو التعابير التي علينا حفظها، ونشكل منها جملةً تبدأ كلماتها بالأحرف ذاتها والترتيب نفسه. لتوضيح المسألة نأخذ ثانية لائحة كواكب مجموعتنا الشمسية. ونستخلص منها الجملة التالية: «عَرفَ زيدٌ أغراضهُ من منزلِ زيادٍ أثناء نوم باسم.» إذاً الأحرف الأولى هي: ع. ز. أ. م. م. ز. أ. ن. ب. والتي تنتمي إلى عطارد، الزهرة، الأرض، المريخ، المشتري، زحل، أورانوس، نبتون، بلوتو. هذا أسلوب آخر للتعلم والحفظ، لا أستخدمه كثيراً لأن الإمكانيات فيه محدودة نسبياً. لكن يمكننا الاستفادة منه حيث يصلح. كما يمكنك العودة إليه أحياناً عندما تجد ذلك مناسباً.

القاعدة المبدئية: أنه لا توجد طريقة وحيدة صحيحة. هناك دوماً أساليب تصلُح لحالات معينة، وطرق أخرى تنجح في حالات أخرى. يمكنك أن تجرب عدداً من الطرق والأساليب، إن كنت تستمتع بذلك ولديك متسعٌ من الوقت. لا ترتبك ولا تنزعج إن اختار أحدهم طريقةً مغايرة تماماً لطريقتك. مع التعلم والحفظ لك أن تختار الطريقة التي تناسبك، لأنها مسألة شخصية بحتة.

لم نتعلم فقط كيف نحفظ سلسلة من البيانات بواسطة اللاتحتين، بل تعلمنا أيضاً كيف نحفظ الألفاظ المجردة. وطورنا إمكانية الوصول إليها بإحدى طريقتين:

1- إما بتحويلها إلى صور أو رموز نعرفها مسبقاً فنتخيلها ونربطها بالكلمة المجردة (مثل: مصر = أهرامات: غابة = فيل أو أسد).

2- أن ننشئ لها مساعدات صوتية كلامية مثل موزنبيق، (**الموز+ نبت في + الأبريق** = موزنبيق).

عندما يسمع أحد الأطفال كلمة ما، ولا يستطيع ربطها بشيءٍ (صورة أو رمز) محدد يعرفه، فإنه يلجأ إلى جَرْسِ الصوت الذي سمعه والطريقة السمعية. إنه يبحث عن كلمة يعرفها لها جرْسٌ مشابه، ثم يسعى إلى ربط الكلمة الجديدة بالقديمة بطريقة ما خاصةٍ به.

أما إن واجهته تعبيرات مجردة طويلة وصعبة، فإنه يستخدم الاحتمالين في آن معاً، ويحاول ما أمكن دمجهما مع تقنية رواية الأقصوصة . وقد أثبتَّ سابقاً، أن بإمكانك استخدام هذه الأساليب، لحفظ أصعب الكلمات دون عناء يذكر. كذلك فإنك تعلم أن في هذا أيضاً شيئاً من المرح والمتعة لما في هذه القصص من طرافة و كوميديا. لكن أود أن أنوه رغم ذلك، إلى أن هذا النوع من التعلم فعال جداً، وعليك التدرب على هذه الأساليب ما أمكن لاكتساب الخبرة و تطوير السرعة والمهارة في تطبيقها، والابتعاد عن التردد والتباطؤ في تنفيذها. ولا تدع التشكك والارتياب يسيطر عليك، ويمنعك من الإقدام على مثل هذه الأساليب الحديثة. كما أنه ليس صحيحاً، أنه من الأسهل لك حفظ الكلمات الصعبة عن طريق الصورة الكتابية فقط. كذلك ليس صحيحا أيضاً، أن تَصوُّرَ وابتداع مثل هذه القصص أمر معقد للغاية. على العكس من ذلك، إنها بمنتهى البساطة وسيتبين لك أن بإمكانك أن تعالج من 20 إلى 30 كلمة في اليوم، مختارة لا على التعيين من مقالة في صحيفة ما. اختر كلماتك بعناية، وليكن فيها من الفكاهة والمرح، ما يبعث على البهجة والحبور في أحاديثك مع زملائك.

ملاحظة: ستجد في نهاية هذا الكتاب مزيداً من النصائح حول موضوعات التعلم والتدرب الذاتي.

.. ما نود إنجازه لاحقاً

يبقى علينا تغطية مجالي الأعداد والأسماء. إننا لا نزال في وضع، لا يسمح لنا بحفظ وتذكر أرقام تزيد خاناتها عن أربع أو خمس. علماً أنه بالإمكان أن يصل العدد إلى ثلاثين خانة. وإن لم تصدق، فسترى ذلك بأم عينك! لكنك تحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى لائحة تحوي مئة علاّقة (شماعة). وعليك وحدك يقع عاتق العمل والجهد لإنجاز هذه اللائحة. حيث يمكنك الاستعانة بسلسلة أشرطة تسجيل الميغا ميموري (الدرسين الخامس والعاشر).

كما عليك أن تتعلم في المستقبل، كيف تحفظ أسماء الأشخاص وتصنع الترابط بينها وبين الوجوه الخاصة بكل منها. سنتدرب على ذلك بالاستعانة بخمس عشرة صورة شخصية مع الاسم الأول واسم العائلة لكل منها. قد لا تكون هذه الأمثلة الخمسة عشر كافية. لأن الشرط الأساسي للنجاح، هو التدرب على التقنيات الحديثة بشكلٍ جذري ومستفيض. الأمر الذي يمكنك تحقيقه، بالتفكير دوماً بأساليب تدريبية ذاتية. وإن صَعُبَ عليك هذا الأمر، يمكنك الرجوع إلى التمارين المذكورة آنفاً.

ستنشغل مع مجموعة التمارين هذه لأسبوعين أو ثلاثة، الأمر الذي سيجلب لك المتعة والفائدة معاً. (لمزيد من التفاصيل راجع الملاحق)

... وكيف سنحقق ذلك

سنقوم في هذا المجال بجولةٍ قصيرةٍ خلال النظرية. ويجب أن نهتم بالعديد من هذه النواحي، إن أردنا أن ننجح في هدفنا التعليمي (بغض النظر عن التقنية التي سنختارها). لقد تحدثنا سابقاً، عن أهمية الإعادة والتكرار، وكونها قابلة للإهمال والنسيان. واسمحوا لي في هذا المقام أن ألخص وأضيف:

١ - انطلِقْ من قاعدة، أن **كل درس يجب أن يعاد ثلاث مرات، حتى يُحفظ ويُرسخ.**

لا تضع نفسك تحت الضغط، وتنتظر من ذاتك أن تستوعب كلَّ شيء وتحفظه كاملاً من المرة الأولى. من الأفضل أن تكون توقعاتك واقعية وأن تُسر لنجاحك في النهاية: 50% في الجولة الأولى، و 75% في الثانية وهكذا... . لأن هذا سيعطيك الحافز والراحة النفسية.

٢ - استخدم البطاقات التعليمية للمساعدة

عندما ترغب بتخزين معلومة ما على المدى الطويل، أي نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

٣ - اعتن بغذائك

يضع الطحين الأبيض والسكر جسمك في حالة توتر، تشبه المضاعفات التحسسية. لكن التوتر يعني: أنك قد وضعت

نفسك على الطريق غير المجدي تعليمياً (سواءً كان ذلك كراً أم فراً). تصور أنك في حديقة الحيوان، وينفلت الأسد فجأةً. هل تعتقد أنك ستقوم بتعلم بعض الكلمات الفرنسية في هذه اللحظة؟ طبعاً لا. لأنك ستسعى للفرار بجلدك فوراً والبحث عن ملاذ آمن. وهذا مشابه تماماً لما يحدث في جسدك عندما تتناول كمية كبيرة من السكر.

٤ - اختر الإطار الذي يناسبك

عليك المذاكرة عندما تشعر بالراحة والاسترخاء. الأمر الذي ينطبق أولاً على التوقيت. كثير من الناس يفضلون الدراسة في الصباح الباكر. وأنت...؟ هل حاولت أن تستيقظ ذات مرة في الرابعة فجراً، و تذاكر لمدة ثلاث ساعات؟ اجعل من هذه التجربة مثالاً! ما هو شعورك في الساعة السابعة، وعندما تراجع ما تعلمته: وترى أنك كسبت ثلاث ساعات من الدراسة؟ إنها بالنسبة لي تجربة كالحلم. أستلقي بعد ذلك في الغالب لمدة ساعة في السرير، أستعرض خلالها في ذهني ما تعلمته هذا الصباح. يعطيني هذا الشعور، بأن هذه الساعات الثلاث قد أهديت لي اليوم، ولم تكن من نصيبي في السابق، لأنني كنت أنام دوماً في هذا الوقت. وإن كنت من الذين يذاكرون بشكل أفضل في المساء، فافعل ذلك مساءً. كذلك فإنك لست مجبراً على الدراسة وأنت جالسٌ إلى المكتب. فإن كنت تفضل

الاستلقاء، فاستلق؛ وإن كنت تميل إلى السير والحركة، فتمشّى في المكان. المهم أن تشعر بالراحة والاطمئنان.

٥ - لا تحاول أن تتعلم شيئاً جزافاً. المنطق هو العلم

قبل أن تقدم على تعلم شيء ما، يجب أن يكون واضحاً لديك، ما الذي تريد أن تتعلمه بالضبط وفي أي تسلسل سيتم ذلك. هذا يعني أن عليك أن تعرف أولاً الهدف من هذا الموضوع وجدواه. عندئذٍ فقط يمكنك مثلاً بمساعدة لائحةٍ ما، أن تتعلم بنجاح. لأن لكل لائحةٍ منطقها الخاص.

يجب أن تعرف ما تريد

إن لم تكن تدري، ما الذي ترغب الوصول إليه خلال فترة زمنية محددة، فلن تستطيع الادعاء في أي وقت من الأوقات، أنك قد حققت هدفك. لذا عليك أن تحدد أهدافك بكل وضوح، والأفضل أن تُثبّتها خطياً. وأن تراعي في ذلك النقاط التالية:

- لا تضع لنفسك أهدافاً قاسيةً أو صعبةَ المنال. واترك أمامك متسعاً من الوقت، لتحقق هدفك في حينه. مثال: عندما تحضر حفلاً ما، وتأخذ على نفسك عهداً بأن تحفظ مثلاً أسماء عشرةٍ من الحاضرين. ربما تتمكن من استيعاب خمسة عشر اسماً وتسرُّ بذلك كثيراً وتكون مستعداً لتذكرِ خمسة عشر اسماً جديداً في المرة القادمة.

- راقب نفسك جيداً وقل لي: كم ستحتاج من الوقت، لتتعلم وتحفظ خمسين كلمة جديدةً سجل ذلك خطياً. وعندما يتوفر لك ساعتان من الزمن، يمكنك أن تقرر مثلاً: الآن سأتعلم عدد كذا وكذا من الكلمات الفرنسية. وعندما تنجح في ذلك، يمكنك أن تقدر أيضاً، كم ستحتاج من الوقت، لتستوعب عدداً أكبر من الكلمات الجديدة. الأمر الذي سيسهل عليك تخطيطك الزمني.
- حاول أن تستخدم هدفاً ما كحافز ومحرض. وعاهد نفسك على أن تحفظ مثلا، رقماً من خمسين خانة. وعندما تنجح في ذلك، ستُثبت أن الأمر في غاية البساطة. ويُفسَح المجال أمامك، كي تحفظ في المستقبل أرقام الهواتف العادية.

مراجع للاستزادة

دعوني في نهاية هذا القسم النظري، أن أنوه ثانيةً ببعض الكتب المفيدة مثل: القشة في الدماغ، نبذة عن المدرسة، الدراسة رغم المدرسة للمؤلفة فيرا بيركنبيل. والتي تحوي مجموعة كبيرة من الأساليب والنصائح الفكرية الممتعة، حول كيفية جعل التعلم أكثر فاعلية.

كذلك أنصح بكتاب (التعلم البحثي) للدكتورة فيرينا شتاينر. الذي يمكنك أن تتعمق فيه، لأنه يستند إلى أساس علمي.

أخيراً أود أن أنوه ثانيةً، إلى شريط الفيديو لأوشي آيشنجر، الذي يدور حول الاستعانة بتقنية السينما لإزالة التوتر أثناء الدراسة.

اللائحة المئوية

بناء اللائحة

لقد تعلمت حتى الآن وحفظت قائمتي الشجرة والجسم. لكنك تعلم، أن هاتين اللائحتين لا تفيان بغرض تغطية مئة كلمة أو حاجة أو نقطة. لذا يلزمك قبل كل شيء، لائحة مئوية معقولة وسهلة التعلم. لطفاً...، أنظر النموذج المبين أدناه.

1 - 20	لائحة الشجرة
21 - 30	لائحة المنزل
31 - 40	
41 - 50	سبع غرف
51 - 60	في كل غرفة عشر حاجيات
61 - 70	المجموع إذاً سبعون حاجة أو قطعة
71- 80	(الأرقام من 21 إلى 90)
81 – 90	
91 - 100	لائحة الجسد

وهكذا تجد أن اللائحة المئوية مبينة وواضحة أمامك. وكما ترى فإن الأرقام من 1 إلى 20 مغطاة بلائحة الشجرة، والأرقام من 91 إلى 100 مغطاة بلائحة الجسم. ويبقى عليك أن تتغلب على بقية الأرقام التي بين اللائحتين بمساعدة لائحة المنزل.

لقد أجريتُ بمرور الزمن العديد من التجارب مع مختلف الخيارات، لتغطية هذا المجال المتوسط من الرقم 21 إلى 90. فتبين لي أن أفضل هذه اللوائح هي لائحة المنزل. وهي ليست من اختراعي، بل تعود إلى عصور الرومان القدماء. من المعلوم أن أقدم القياصرة ومايكل أنجلو، كانوا قد استخدموا هذه التقنية بكثرة. لقد وضع هؤلاء السادة أنفسهم في أحد المعابد (ومنذ ذلك الحين تستخدم التسمية السائدة «تقنية المعابد») أو في كنيسة، وأخذوا يحفظون بالتسلسل أسماء تلك الأشياء الموجودة هناك. يعتمد الأمر إذاً، على ترقيم الأثاث والقطع الموجودة في أحد تلك الأماكن المُؤَثَّثة. لقد أشارت بعض الكتب إلى هذه التقنية، لكن كان ينقصها دوماً، شرح كيفية دمج هذه الأماكن في اللائحة المئوية، وكيف يستطيع الإنسان أن يتدرب عليها.

مثال على توزيع الأثاث في الغرفة

لنأخذ مثلاً الغرفة التي أنا فيها الآن، وهي تحديداً غرفتي في الفندق الذي أنزل فيه. يمكنك أن تأخذ لاحقاً أية غرفة تتوفر لك، تكون موجوداً بداخلها و تراها مناسبة لك. نبحث عن عشرِ نقاط ثابتة في الغرفة، والتي يمكننا العمل عليها: ننظر إلى نقطة ما في الغرفة، ثم نبدأ جولة دوران بالنظر إما باتجاه اليمين أو اليسار حتى نصل إلى أول شيء يقع عليه نظرنا. معظم الناس يبدؤون بشكلٍ عفوي بالباب، لأنه المكان الذي ندخل منه إلى الغرفة. لذا نتفق إذاً على أن يكون الباب هو البداية. أما بالنسبة لاتجاه النظر، فإنني أقترح أن ندور باتجاه عقارب الساعة، أي أن نبدأ بالالتفاف نحو اليمين. ويمكنك أن تفعل ذات الشيء في بقية الغرف التي ستعمل عليها لتشكيل لائحة المنزل (السكن). سأصور لك الآن الغرفة التي أجلس فيها.

يوجد على يمين الباب مغسلة. والتي سأعتبرها النقطة الأولى. وفرشاة الأسنان التي عليها رقم 2. أتابع الدوران ببصري الذي سيقع على المدفأة: النقطة 3. الستائر 4 والتلفاز رقم 5. وإن أغمضت عيني الآن فإنني سأرى: المغسلة (1)، فرشاة الأسنان (2)، المدفأة (3)، الستائر (4)، التلفاز (5). أرجو أن تفعل ذات الشيء الآن. أغمض عينيك وحاول أن

تتخيل غرفتي التي في الفندق. هل تستطيع أن ترى النقاط الخمس الثابتة التي اخترناها. أغمض عينيك الآن إذاً، تخيل هذه الأشياء التي عددناها ثم تابع القراءة.



لم يكن الأمر صعباً حتى الآن. فكل إنسان لديه القدرة على ملاحظة وتذكر مثل هذه الأشياء، خصوصاً إذا لم يتجاوز عددها الخمسة. كانت النقطة الخامسة في هذه الغرفة كما تذكر هي التلفاز. نلمس هذا الجهاز الآن باليد. وكي يرسخ في ذاكرتنا، نقول أن هذه النقطة الخامسة في الغرفة هي (اليد= 5، من لائحة الشجرة). نتابع الآن دوران النظر. يوجد إلى يمين التلفاز مرآة، أجعلها الرقم (6). أتجاوز الستارة المغلقة، و إلا فإنني سأخلط بينها وبين الرقم 4 الذي مر معنا سابقا. أختار عوضاً عن ذلك قبضة باب الشُرفة (البلكون). بالتوافق مع تخيل وجود هرة على الشُرفة، فأحفظ أن قبضة الباب هي الرقم (7).

للمراجعة أقول: رقم 5 كان جهاز التلفاز (لمس باليد)، رقم (6) المرآة، رقم (7) قبضة باب البلكون (الهرة هناك). أختار لبقية الأشياء الثابتة في الغرفة رقم (8) لجهاز الهاتف، و (9) للسرير، وجبل (10) (لأنه يوجد فوق سريري لوحة معبرة رُسم عليها منظر طبيعة جبلية). إعادة: المرآة (6)، قبضة باب البلكون (7)، جهاز الهاتف (8)، السرير (9)، الجبل (10). أرجو

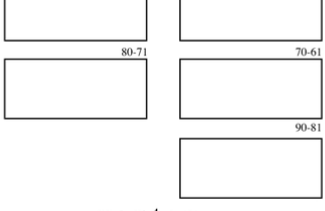
ألا تحفظ محتويات هذه الغرفة الغريبة عنك. لأنها قد لا تعني لك الكثير. أما ما يجب أن تستفيده من هذا التمرين،فهو التالي: ما دمت تمكنت من حفظ عشر نقاط بالاستعانة بغرفة غريبة عنك بالكامل، فكم سيكون سهلاً أن تأخذ محتويات الغرفة التي تجلس فيها وتألفها.

غرف لائحتك المنزلية

عليك أن تملأ الآن مجموعات العشرات السبعة، الناقصة من اللائحة المئوية، بمحتويات سبع غرف لديك. أرجو أن تكون غرف منزلك كافية: غرفة المعيشة، غرفة الطعام، غرفة النوم، غرفة الأطفال، الحمام، المطبخ، مدخل الشقة أو الممر(كوردور) . وإن لم تكفِ، فيمكنك الاستعانة بأجزاءَ من منزل والديك أو شقيقك، أو المكتب التي تعمل فيها طوال اليوم. رتب هذه الغرف بتسلسل منطقي. فلا تنزل مثلاً إلى القبو ثم تسرع إلى السقيفة، وبعد ذلك تدخل إلى الحمام ثم إلى مكتبك وتعود إلى غرفة المعيشة. أعتقد أنك تعي قصدي و أرجو أن تقوم بجولة متسلسلة منطقية في غرف المنزل. كما أنصحك بأن تضم المطبخ والحمام إلى السكن على أي حال. لأن فيهما الكثير من الأشياء المميزة والتي تصلح بشكلٍ رائع كنقاط ثابتة وعلامات للحفظ. يمكنك أن تختار الآن سبع غرفٍ أو أماكن مناسبة تدخل في حياتك. ثم تابع القراءة.



هل وجدت جميع الغرف السبع؟ جيد... . خذ الآن ورقة وسجل عليها بالترتيب المناسب أسماء هذه الغرف. تأكد من ذلك ثانيةً، بحيث يدور في ذهنك ترتيب الغرف مرةً أخرى. إن كنت راضياً عن هذا التشكيل، فانقله إلى الشكل رقم 4 من الكتاب. يرجى كتابة أسم الغرفة في الجهة العلوية اليسرى من المستطيل الذي يمثلها. وعندما تنتهي من ذلك يمكنك متابعة القراءة.



الشكل رقم 4: لائحة المنزل

لقد حددتَ الآن سبعَ غرفٍ. (يمكنك إن لم تستطع إتمام الأمر بنفسك، أن تتقدم بضع صفحات من هذا الكتاب إلى الأمام، وتلاحظ لائحتي المنزلية (جدول رقم 8). اتخذْها كمثال قياسي، على أن تستخدم للوائحك غرفك الخاصة تحديداً!). علماً بأننا قد حددنا للغرفة الأولى الأرقام من 21 إلى 30، وللثانية من 31 إلى 40 و هكذا. (لذا كان من المهم، اختيار تسلسل منطقي ومعقول). ابدأ بالغرفة الأولى الآن - أي الأرقام من 21 إلى 30 - وسجِّل عليها المحتويات التي تراها مناسبة. تصور أنك تدخل إلى الغرفة المعنية. أو من الأفضل: أن تدخل إليها فعلاً، ضعْ نفسك داخلها وانظر حولك. ابدأ الآن باختيار عشرة أشياء لا يمكن اللَّبس بينها، وذلك حسب الطريقة التي شرحناها سابقا (جُلْ بنظرك في أرجاء المكان، بدءاً من الباب باتجاه دوران عقارب الساعة). لا ضرورة لاستخدام تعبيرات الباب والشباك في كل غرفة. وإن أردت التنويه إليها، يمكنك اختيار «مسكة الباب» أو «مفصلة الباب» أو «ثقب المفتاح» وهكذا. أما بالنسبة للشباك فيمكن الاستعانة «بالزجاج» أو «الستائر» وهكذا. حيث يتوفر لديك بهذه الطريقة تنوع بالدماغ، وسيكون دماغك شاكراً لك ذلك.

الجدول رقم 8: لائحة المنزل للكاتب غريغور شتاوب

21 . 30 الممر (مدخل الشقة)
31 . 40 المطبخ
41 . 50 غرفة المعيشة
51 . 60 الحمام
61 . 70 غرفة الأطفال
71 . 80 الفسحة الأمامية

النقاط الثابتة في غرفك

أرجو أن تقوم الآن بما يلي:

- اختر النقاط العشر الثابتة لغرفتك الأولى.
- اكتب هذه النقاط الثابتة على ورقة.
- أغمض عينيك وتفحص، فيما إذا كان بإمكانك أن تتخيل محتويات الغرفة دون أن تراها، وتعيد سرد هذه النقاط بالترتيب الصحيح.
- ثم عُدْ إلى الكتاب ثانية.



يمكنك الآن سرد محتويات الغرفة الأولى بالترتيب الصحيح؟ جيد... . لم يكن في الأمر أية صعوبة، صح...؟ أما إن وجدت في ذلك أية صعوبة، فحاول ثانيةً. وإن لزم الأمر

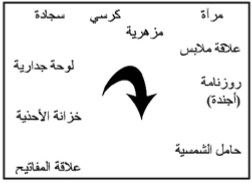
فـثـالثـة ورابعـة وهكذا، حـتـى تـتـمكن من ذلك. سـيكون الأمـر معقداً فقط إن أخطأت بالترتيب الصحيح.

لنفـتـرض أنك لم تَجُل ببـصـرك في المطبخ بالـتـرتيب الصحيح وباتجاه عقارب الساعة، كما اتفقنا، بل قمت باختيار الأشياء عشوائيا: آلة القهوة مثلاً (لأنها أهم شيء لديك، و إلا فلن تصـحـو من دون قـهـوة الصـبـاح)، حمَّـاصـة الخـبـز (لأنـهـا جديدة ولا زلتَ فخوراً بهـا) ثم البراد وأخيراً المجلى ... فلن تتضبط الأمور معـك إطلاقاً. رتب أشيـاءك حسب المعيـار و التسلسل الذي تحدثنا عنه سابقاً: مـا الذي تراه بالتسلسل المنتظم، عندما تجول بنظرك في المكان باتجاه عقارب الساعة؟ و ركز للحظات على نقطتك الثابتة التي تحمل الرقم 5 . حاول أن تلمسها بيدك، كما فعلنا مع التلفاز في غرفتي. وتصور أن هـرأ يجلس على القطعـة رقم 7 . وهكذا أصـبـح لديك الآن مسـاعدات لتحـديد المحتويات وأماكنها، لأن الرقمـين 5 و 7 أصـبـحـا واضـحـين تماماً. عـنـدمـا أذكـر لك الرقم 28 مـثـلاً، ستستحضر على الأرجح وبسـرعة الشيء الذي له علاقة . أنه النقطة التي تلي تلك التي عليها الهر. لا يمكننا التَمَـرُّن سويةً في هذا المجال، لأنني لا أعرف محتويات غرفتك الشخصية. لقد حان الوقت الآن، لنقْل النقاط العشر الثابتة في الغرفة المعنية إلى الكتاب. إما أن تفعل ذلك خطياً، أو أن ترسم رسماً

بسيطاً يوضح مواضعها في المكان. ولتوضيح الفكرة أكثر، تجد فيما يلي مثالين عمليين (الشكل رقم 5):

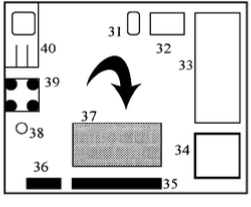
الممر (مدخل الشقة)

21 سجادة	26 روزنامة
22 كرسي	27 حامل الشمسية
23 مزهرية	28 علاقة المفاتيح
24 مرآة	29 خزانة الأحذية
25 علاقة ملابس	30 لوحة جدارية



المطبخ

31 قوارير
32 ميكرو وويف
33 خزانة المطبخ
34 براد
35 بنك جلوس
36 حامل الخضار
37 طاولة
38 سلة القمامة
39 فرن الطبخ
40 مجلى



أرجو أن تقوم الآن بما يلي:

- سجل المحتويات الثابتة في لائحة الغرفة الأرقام 21 إلى 30 (حسب ذوقك، إما خطياً أو بشكل مخطط).
- افعل الشيء ذاته بالغرفة الثانية. أي : ادخل إليها (إما

بتصورك أو بجسمك فعلياً) . جُل بنظرك في المكان واختر عشرة أشياء أساسية . اكتبها على ورقة ثم أغمض عينيك واستعرض هذه الأشياء في مخيلتك وعندما تتجح بذلك، المِسّ النقطة 5 باليد، وضع القطة على الرقم 7 وسجل أخيراً هذه المحتويات في لائحة المنزل من 31 إلى 40.

- ثم كرر الطريقة ذاتها على باقي الغرف .
- وعندما تنتهي من ذلك (الأمر الذي سيستغرق حوالي نصف ساعة)، تابع القراءة.

اللمسات الأخيرة على لائحة المنزل

تقييم بيني

لنستعرض ما أنجزناه حتى الآن:

1 - تشكيل اللائحة المئوية.

2 - حددت مع هذا الكتاب عشراً من محتويات كل غرفة. أشياءَ محددةٍ بوضوح، ومتمايزة بعضها عن بعض.

3 - وهكذا حددت تسلسلاً منطقياً، بحيث تجول في المكان بنظرك الذي سيقع على هذه الأشياء واحدة تلو أخرى. (لعلك حددت التسلسل بشكلٍ مختلف، لا بأس... ، فلا بد

أن لديك سببا وجيها لذلك. المهم أن يكون تسلسلاً منطقياً، تستطيع التعامل معه.)

رقم لكل غرفة

ألا تعتقد أنك قد أحرزت الكثير حتى الآن؟ سنحاول في الخطوة التالية، أن نحفظ ما هو الرقم التي يخص كل غرفة. يمكننا طبعاً أن نَعُدَّ ايضاً في كل مرة: الكوردور ـ 2 ، المطبخ ـ 3، غرفة الجلوس ـ 4، وهكذا، (وقد اتخذتُ منزلي مثالاً). لكن هذا مزعج على المدى الطويل، وسيحرمك متعة العمل على لائحة منزلك. لذا نرتب أرقام الغرف بالاستعانة بلائحة الشجرة:

نأخذ مثلاً الغرفة الثالثة. هنا يوجد في تسعة من أرقام المحتويات العدد أربعة: 41، 42، 43،..... 50. إذاً العدد أربعة هو المفتاح. لنفترض أننا نتحدث عن غرفة المعيشة، فيمكن أن يكون الرابط هنا مثلاً: وجود مجموعة من الألعاب كسيارات. وبما أن السيارة تحمل الرقم أربعة على لائحة الشجرة، إذاً ينتمي العدد أربعة إلى غرفة المعيشة وكذلك الأربعينات.

الغرفة الخامسة (الأعداد من 61 ـ 70) نسميها «غرفة المكعب» (لأن 6 = مكعب من لائحة الشجرة). إذاً يمكننا أن نربط بين الغرفة المعنية والمكعب، بأن نتصور ببساطة، أن لدينا في وسط الغرفة طاولة صغيرة يمكنك أن ترمي عليها الزهر

(المكعب). ولا يهم إن كان هذا في الحمام أو المطبخ أو الشرفة. إننا نربط فقط الغرفة رقم 6 بالمكعب.

أعتقد أنك استوعبت تماماً، كيف يتم الربط. ماذا تفعل إذاً مع الغرفة السادسة (الأعداد من 71 ـ 80)؟ ببساطة وكل وضوح، تضع هناك هراً (ذا السبع أرواح) يحوم حول سريرك إن كانت هذه غرفة نومك (أو حول البراد إن كان ذلك في المطبخ). وأنت تعلم طبعاً: أنه كلما كان التخيل غريباً ومصطنعاً أكثر، كان تذكُّر دماغنا لهذه الأشياء أسهل.

والآن، يقع على عاتقك التدرب على هذه اللائحة المئوية. حيث أقترح أن تستعرضها كاملةً مرة أو مرتين يومياً لمدة أسبوع. ثم تعمل عليها حوالي خمس دقائق كل يوم. وستري أن هذه اللائحة قد تسللت إلى دمك ولحمك (تفكيرك الواعي و اللاشعور).

وعندما تصل إلى النقطة، التي لا تحتاج معها لطول تفكير، حتى تعرف ما هو الشيء الذي يرتبط بعدد ما (لا على التعيين)، تكون قد أحرزت شيئاً مهماً. ومن النصيحة أيضاً في هذه المرحلة، أن تقوم ببعض التدريبات لحفظ رقم يتألف من عشر خانات. أو المباشرة ببعض التمارين التي سنعرض لها في الفصل القادم.

ولم كلُّ هذا العناء؟

أقول بكلّ بساطة، إنها تستحق ذلك. لأن هذه اللائحة المئوية (بالتوافق مع تقنية رواية الحكاية)، ستؤهلك لإنجاز ما لا يصدق. حيث ستؤمِّن لك مئة «علاَّقة»، يمكنك أن «تعلق» عليها أيةً معلومات أو بيانات هامة يلزمك أن تتذكرها لاحقاً في وقت من الأوقات. لعلك لا زلت تذكر هذا المبدأ من لائحتَي الجسم والشجرة. سنقوم في السياق القادم من هذا الكتاب، بسرد بعض التمارين التي تعلمك أين و كيف تحفظ بعض المعلومات الخاصة بحياتك وسكنك، بحيث تتمكن من استحضارها متى تشاء. لكن نود أولاً، أن نستعرضَ الفائدة الثانية لهذه اللائحة المئوية. والتي تتمثل في تحولك إلى إمكانية ربط كلِ عدد من 1 إلى 99 ، بصورة محددة وواضحة، لا لَبْس فيها ولا تختلط بغيرها. فيجب ألا نفكر طويلا، لمعرفة أن العدد 48 مثلاً، معرفٌ «بالسيارة وعقدة الطريق السريع على شكل 8»، أو أن الـ 57 تدل على «القطة الموجودة على يدي». وعندما نستقر عند هذه الصور، فسرعان ما نصطدم بحدود إمكانياتنا، حين يتعلق الأمر بحفظ الأرقام. ناهيك عن أننا نتلقى ونستمع دوماً إلى قصص وحكايات متشابهة تزيد من متعة التَعلُّم. فعندما تستطيع التعامل مع الأعداد ثنائية الخانة 95 الخصر، أو 18 المغرب (زحمة إغلاق المحلات)، أو 54 فرشاة الأسنان مثلا (أو أية أداة أخرى، حسب

لائحتك المنزلية الشخصية)، فإنك ستتمكن من استظهار الأرقام الطويلة أيضاً، وستستمتع بذلك على الدوام.

ولقد مرَّ معي أنَّه قد حَفِظَ بعض التلاميذ في الصف الثالث، رقماً من أربعين خانة، خلال ثلاث إلى أربع دقائق. ربما حالات استثنائية... ! لكن جميع الأطفال، يستطيعون كتابة مثل هذه الأرقام الطويلة، ويستمتعون بذلك. والأروع من هذا، أنهم يستطيعون استحضار هذه الأرقام وكتابتها في اليوم التالي. وسيتلاشى الحرج من التعامل مع مثل هذه الأعداد كلياً، عندما نرى العديد من التجارب الناجحة. وهكذا أرجو لكم مع التمارين اللاحقة مزيدا من المتعة والفائدة.



مجالات الاستفادة من تقنيات الذاكرة الفائقة نظرياً وعملياً

دعونا نلعب مع الأعداد

مع بداية كل ندوةٍ من ندواتي، كنت أسأل في القاعة سؤالاً بريئاً: «من يستطيع أن يحفظ من أول مرة، رقماً من عشر خانات أو أكثر؟» علماً بأنني متأكد من النتيجة المضحكة، فمن يستطيع ذلك بهذه البساطة! فإذا كان لأحدهم ذاكرة قوية، فقد يستطيع أن يحفظ رقماً من خمسٍ أو ستِ خانات، وربما سبعٍ على أبعد تقدير. أما أكثر من ذلك فسيكون صعباً على أي كان.

يوجد العديد من الطرق والأساليب، لحفظ الأرقام. أما الأكثر انتشاراً، فهما طريقتان، الصورة البصرية (الكتابية)، والصورة السماعية (الصوتية). يلجأ كثير من الناس إلى الطريق الأخير. فهم يحفظون الرقم من جرسه وإيقاعه. ولنأخذ مثلاً رقم هاتف ما. رقم هاتفي هو: 8109110. من المعتاد أن يقوم الناس في بلدي سويسرا، بتجزئة الرقم إلى مقاطع: فيأخذون مقطعاً ثلاثياً في البداية، ثم مقطعين

ثنائيين. وهكذا يصبح إيقاع الرقم: 10 ـ 91 ـ 810 (ثمانمئة وعشر ـ واحد وتسعون ـ عشرة). ولن يستطيع شخص حَفِظ الرقم بهذا الإيقاع، أن يتعرف عليه، إذا قال له أحدهم: 110 ـ 09 ـ 81. وسيبدو له غريباً تماماً، إذا ما قيل له بأي شكل آخر.

وكما نوهت سابقاً، فإن بعض الأشخاص يحفظون الأرقام من خلال الصورة الكتابية أيضاً. كما يستعين البعض بتقنية أخرى، تتمثل بأن يحفظ الشخص عدداً من أرقام الهواتف الحكومية الثلاثية السهلة، ويربط بينها وبين الأرقام الجديدة التي تَردُ إليه. من حيث المبدأ، تجري جميع الطرق في ذات الاتجاه: لكلٍّ تصوره عن الأعداد والأرقام (البعض يعلقها على الصوت والجَرْس، والبعض الآخر على شكل الكتابة وآخرون يعلقونها على أرقام أخرى). وعندها تصبح المسألة أسهل.

نود أن نجرب الآن، طريقة تعتمد على ربط الأرقام بتضمينها حكايةً ما. وسوف ترى: كيف يمكنك أن تحفظ الأرقام دون صعوبة تذكر.

رقم من عشرين خانة

سأعطيك مثلاً العدد التالي:

12071315052006141103. وإن طلبت منك الآن أن تنظر إلى هذا العدد نظرةً بسيطةً لتحفظه، ستصيبك على الأرجح

ضَحِكةً تشنجيةً. لذا أرجو بدلاً من ذلك، أن تُجَزِئَ هذا العدد الكبير إلى أعداد مزدوجة. خذ ورقةً وقلماً وسجل هذه التجزئة بكل دقة: نَفَصِّل إذاً العدد ونقول 12 ـ 07 ـ 13 ـ 15 ـ 05 ـ 20 وهكذا... . وستجد أن جميع هذه الأعداد المزدوجة، موجودة في لائحة الشجرة. (لقد اتخذت هذا التدبير عن عمد، لذا تجد في هذا العدد كثيراً من الأصفار و الآحاد!) وسنقوم الآن بتأليف قصة من الصور المقابلة لكل عدد من هذه الأعداد المزدوجة:

يظهر على الطاولة شبحٌ (12) يتحول أمام عينيك وفي لحظات إلى هرٍ (07)، يجري مسرعا من الغرفة إلى نحسه (13) وحتفه، حيث يدوسه الفارس (15) بحوافر فرسه. يمد الفارس يده (05) إلى التلفاز الموجود في الصالون ليشاهد نشرة أخبار الثامنة (20). يوجد على جهاز التلفاز مكعب (06)، وقد ظهرت على الشاشة صورة البدر (14) (الليلة هي منتصف الشهر القمري) أثناء نقل مباراة بكرة القدم (11)... . والغريب أن حراس المرمى يجلسون على كراسي ثلاثية الأرجل (03) ولا يأبهون بالأهداف التي تدخل عليهم! (كما ترى فإنني جعلت الأعداد الأحادية من 1 حتى 9، تبدو ثنائية بأن وضعت صفراً على يسار العدد).

اقرأ هذه الحكاية ثانية، ودعنا نلخصها: الشبح يتحول إلى هر يجري خارج الغرفة فيدوسه الفارس (شؤم)، الذي يفتح التلفاز لمشاهدة نشرة أخبار الثامنة. يوجد على التلفاز مكعب ونشاهد على الشاشة بدراً أثناء نقل مباراة كرة القدم، حيث يجلس حراس المرمى على كراسٍ ثلاثية الأرجل. تمام، هل كل شيءٍ واضحٌ؟ خذ الآن ورقة وقلماً وحاول تذكر وكتابة هذا العدد ذي العشرين خانة. وإن لم تحرز ذلك بالكامل، اقرأ القصة ثانية وحاول كتابته مجدداً. تابع تكرار هذه العملية حتى يرسخ هذا العدد في ذهنك كالصخرة. ثم تابع القراءة.

تتمة لتمارينك

والآن، كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ لابد أنك أيقنت الآن، أن عملية الحفظ والاستظهار هكذا أسهل وأفضل. ولن يخطر ببالك إطلاقاً، أن تكتب أيَّ عدد خطأ، كالعدد 19 مثلاً، لأنه لم يرد في الحكاية أيُّ ذكرٍ لطعام العشاء. لقد اقتصرتُ في المثال السابق على لائحة الشجرة، لأنني لا أعرف محتويات لائحة المنزل الخاصة بك. حيث يمكنك أن تحفظ عن ظهر قلب أي عدد (لا على التعيين)، بالاستعانة بلائحتك المئوية. نحاول في هذا المقام، الاستعانة بتركيبة من لائحتي الشجرة

والجسد: ونأخذ مثلاً العدد 911517. نجزئه إلى 91 (أصابع القدمين)، 15 (الفارس)، 17 (ورق اللعب). من السهل تذكّر ذلك: بأصابع القدم نضرب الفارس على عظم القصبة، فيقوم بدوره بإلقاء أوراق اللعب أرضاً.

بإمكانك أن تختار الآن من دليل الهاتف خمسةَ أسماء مع رقم الهاتف الخاص بكلٍّ منهم. وحاول أن تحفظ هذه الأرقام بالطريقة التي شرحناها سابقاً. إن كنت قد شَكَّلتَ اللائحة المئوية، فلا مشكلة في ذلك. تجزئ العدد الكبير إلى أزواج من الأعداد، وتبتكر حكايةً أو حكايات مناسبة. أما إن لم تكن لديك بعد هذه اللائحة، فقد تواجه بعض الصعوبة في حبك هذه القصة. يخطر ببالي الآن ، كيف حَفِظتْ ابنتي رقم هاتفنا الذي كان في حينه 7671774، وكانت هي في السادسة من عمرها. لم تكن تعرف اللائحة المئوية، لكن حكايتها كانت على النحو التالي: الهر (7) يلعب الزهر (المكعب) (6) مع هر (7) آخر، وذلك أثناء جلوسهما فوق الشجرة (1) حيث يقفز هر(7) ثالث. وفي الأسفل يمر على الطريق هرٌ(7) آخر بسيارته (4). وقد نجحَت في ذلك. لكن ليس على الأطفال في هذا العمر أن يحفظوا كثيراً من الأعداد كلَّ يوم.

أما بالنسبة لك، فيجب أن يكون هذا المثال هو الحافز كي تباشر العمل على لائحتك المئوية، إن لم تفعل ذلك حتى الآن. و

إلا فإنه سيأتي وقت لا تدري فيه، أي هر صدم أيةَ شجرةٍ بأيةِ سيارة... أو بكلمات أخرى: فإن تركيبة الأعداد ذاتها ستتكرر باستمرار وتصبح متشابهة جداً، لدرجة أن تلتبس عليك الأمور. كما أنك لن تنجح في حفظ الأعداد من دون اللائحة المئوية.

إنني أعرف هذا الشخص فعلاً! بالاسم والوجه

أسماء العائلة

أمعن النظر في صور الوجوه المبينة أدناه (الشكل 6).



صورة رقم 1



صورة رقم2



صورة رقم 3



صورة رقم 4



صورة رقم 5



صورة رقم 6



صورة قم 7



صورة قم 8



صورة قم 9



صورة قم 10



صورة قم 11



صورة قم 12



صورة رقم 13



صورة رقم 14



صورة رقم 15

يتمثل هدفنا التالي بتذكر الوجوه وحفظ الاسم الخاص بكل منها. أي أن نربط كل وجه باسم صاحبه مباشرة. لهذا نتساءل كخطوة أولى: ما هو الشيء المميز في هذا الوجه، والذي يمكنه أن يخدمنا «كعلاّقة» ، أو «صندوق رسائل»؟ يبدو الأمر أصعب مما هو عليه حقيقةً. لكنني ألاحظ دوماً وقبل كلّ شيء، كيف يفاجأ المشاركون بالندوات، عندما يتمكنون من ملاحظة العلاماتِ الفارقةِ لدى خمسين شخصاً ويحفظون أسماءهم بهذه التقنية. لتوضيح الأمر أعطيكم بعض الأمثلة. نبدأ مباشرة بالصورة رقم 1، المرأة الشابة ذات العِقْدِ والقلادة

على صدرها. وهكذا أصبح لدينا إذاً أول عَلاَّقة (شنكل أوكُلاب): إنه القلادة. وهكذا نتابع:

رقم 1	المرأة الشابة مع العِقد والقلادة	← قلادة
رقم 2	الرجل ذو الشارب	← شارب
رقم 3	المرأة ذات الابتسامة	← ابتسامة
رقم 4	الرجل ذو النظارة	← نظارة
رقم 5	المرأة ذات الشعر المنفوش	← شعر منفوش
رقم 6	الرجل ذو اللحية الطويلة	← لحية طويلة
رقم 7	الرجل ذو الرقبة الغريبة	← رقبة
رقم 8	الرجل ذو الغمازة في الذقن	← غمازة
رقم 9	المرأة ذات الشعر الطويل	← شعر طويل
رقم 10	الرجل ذو القميص المنقط	← قميص منقط
رقم 11	الرجل ذو اللحية البيضاء	← لحية بيضاء
رقم 12	الرجل ذو الشارب	← شارب
رقم 13	المرأة ذات الغرة على الجبين	← غرة شعر
رقم 14	الرجل يلبس قميصاً بأزرار	← قميص بأزرار
رقم 15	الرجل ذو النظارة	← ذراع النظارة

لعلك تلاحظ ما يلي:

- تم اختيار الشارب مرتين. والرائع في الأمر أنه باستطاعة دماغنا أن يميز بين شارب وآخر. أي أنه يعي تماماً أيَّ الاثنين نعني الآن ويقوم بالربط اللازم. وستتحقق من ذلك مباشرةً.
- ليس بالضرورة أن تكون العلامات الفارقة، هي دوماً اللحية أو النظارة أو الأنف، بل يمكن أن تكون قطعةً من الملابس أو أجزاءً منها، وليس شيئاً له علاقة بالوجه تحديداً. لحظة، لعلك تفكر الآن وتقول، و ماذا لو أن هذا الشخص ارتدى غداً غير هذا القميص الذي هو عليه اليوم؟ عندها لن يصح الأمر مع « القميص المنقط» أو « القميص ذو الزرين!» هذا صحيح، لكنه لن يلعب في الواقع أيَّ دور يُذكر. المهم أن تتعرف على العلامات الفارقة لدى الشخص المعني، للساعة أو الساعتين التاليتين. ثم بعد ذلك وأثناء عملية نقل الصورة إلى الذاكرة الدائمة، سيركز دماغك على مجموعة من الدقائق والتفاصيل، وليس على أزرار القميص فقط. مثل، أين كان يقف، وكيف كانت تسريحة شعره، وكم يبلغ من العمر تقريباً. إنك تحتاج إلى مزيد من التفاصيل كي تدخل إلى المعلومات والبيانات، حيث سيُختزن في ذاكرتك وبشكل آلي أكثر بكثير من مجرد إحدى التفاصيل.

والآن أرجو أن تعود صفحةً إلى الوراء وتنظر إلى الصور ثانية. ولاحظ، ما الذي يلفت نظرك في الصورة أكثر من غيره. هل هي القلادة مع رقم ١، والشارب في رقم 2؟ هل هي الابتسامة في الرقم 3 ؟ ثم هل هي النظارة، أم الشعر المنفوش، أم اللحية الطويلة، الرقبة أم الغمازة؟ لاحظ في الرقم 9 الشعر الطويل، وفي العشرة اللحية البيضاء؟ وأخيراً الشاربان، الغرة على الجبين، الأزرار وساعد النظارة؟ جرب عدة أمثلة. عُد إلى الصور لثوان، تفحص الوجوه بحثاً عن العلامات الفارقة «العلاقات»، ثم عُد إلى هنا لمتابعة القراءة.



الوجوه العشرة الأولى

نأتي الآن إلى القسم الهام! حيث سنقوم بربط الوجوه بالأسماء. السيدة ذات القلادة، تُعَرِّف نفسها، على أنها السيدة الصواف . نحاول أن نجري الترابط، فنتخيل صورةَ رجل يجُزُّ صوف الخروف، في إطار القلادة. وهكذا... . ستجد في الجدول رقم 9 أمام كلِّ اسم، صورة أو أكثر يمكن أن تربطها به. علماً بأنك لست مضطراً للأخذ بهذه الصور على ما هي عليه. ويمكنك أن تتخيل صورة من عندك، إن وجدت صعوبة أو مشكلة في إحدى هذه الصور (ولابد أنك أصبحت

تعرف المبدأ). إن بعض الأسماء تدل على صورها تلقائيا(مثال رقم 2)، بينما ستجد صعوبةً جمةً في إيجاد الصور المناسبة لأسماء أخرى (مثل رقم 9).

جدول 9 : أسماء ووجوه (للمقارنة مع الشكل 6)

الرقم	العلامة الفارقة	الاسم	الصورة + وسيلة الربط
1	القلادة	مها الصواف	في القلادة صورة رجلٍ يجز الصوف ← صواف
2	الشاربان	سالم الحريري	الشاربان مصنوعان من خيوط خيوط حريرية ← حريري
3	الابتسامة	منى الحسن	تطغى عليها الابتسامة ليظهر حسنها ← الحسن
4	النظارة	محمد سعيد	تجلب له النظارة السعادة، لانه يرى جيداً ← سعيد
5	شعر منفوش	سهى المنجد	نشتري الصوف المنفوش من عند المنجد ← منجد
6	لحية طويلة	عمار أنيس	نجد أن اللحية تجعل وجه عمار أنيساً ← أنيس

7	رقبة طويلة	إلياس الخياط	الرجل ذو الرقبة الطويلة خياط القبة العالية ← الخياط
8	غمازة الذقن	عمر الحجار	الحفرة في ذقن عمر من ضربة الحجر ← الحجار
9	الشَعر الطويل	أمل الطباع	أود طباعة كلمة جميل على الشعر الطويل ← الطباع
10	القميص المنقط	ماهر مراد	لابد أن هذا القميص المنقط هو مراد ماهر ← مراد

مراجعة

دعنا نلخص هنا ما مرَّ معنا في هذا الفصل. نعود إلى السيدة ذات الإطار مع القلادة. سترى على الأرجح رجلاً يجز صوف الخروف ـ لديك إذاً شيء ما مع السيدة صواف. مع الصورة (2)، سيقع نظرك على الشاربين المصنوعين من الخيوط الحريرية: السيد الحريري. الابتسامة العريضة تظهر حُسن المرأة فهي السيدة الحَسن (3). ثم ترى الرجل الفرح بنظارته، فهو السيد سعيد (4)، ومع المرأة ذات الشعر المنفوش يجب أن تذكر المنجد الذي ينفش الصوف، السيدة منجد (5). أما الشاب الذي يبدو أنيساً بلحيته، فهو السيد أنيس (6).

والرجل الذي يخيط القبة العالية للرقبة الطويلة هو السيد الخياط (7). ثم يأتي الشاب عمر ذو الغمازة من إصابة الحجر، فهو السيد الحجار (8). والمرأة التي طُبع على شعرها شيء ما هي السيدة طباع (9). وأخيراً نأتي إلى الشاب الذي مراده هذا القميص المنقط فهو السيد مراد (10).

غالباً ما يحدث أن يقول لي أحدهم في الندوات: «نعم... صحيح، إنني أعرف رئيس دولة يحمل ذات الاسم». طبعاً يمكنك دوماً أن تربط وجوهاً جديدةً بأسماء مشاهير، أي. ولمزيد من الدقة ،. يمكنك أن تربط وجهاً جديداً بوجهٍ مألوف.

الوجوه الخمسة الباقية

دعنا نأتي الآن على الوجوه الخمسة الأخيرة.

11 للحية البيضاء أحمد السالم — اللون الأبيض علامة السلم
فهو سالم ← السالم

12 شارب أسامة المسفر — الشارب يكون سافراً دوماً
فهو المسفر ← المسفر

13 غرة الشعر بثينة شعبان — ثلثي أحرف كلمة الشَعر موجودة
في شعبان ← شعبان

14 أزرار القميص وليد الحسيني — (سأترك هذه لك عزيزي القاريء،
خذ لنفسك دقيقة لذلك.)

15 إطار النظارة علي العريضي — نلاحظ أن إطار النظارة
عريض جدا ← العريضي

اسمح لي أن أدعوك الآن، للتدرب على هذه الأسماء الخمسة عشر. اتبع ذات الخطوات كما شرحناها سابقاً، انظر في الصور جيداً وابحث عن العلامات الفارقة «علاقة»، وعلق عليها بعض المعلومات، التي يمكن أن يتكون منها الاسم. وعندما تحفظ هذه الأسماء الخمسة عشر، تكون قد تقدمت خطوة إلى الأمام.



تقييم بيني

لقد نجحنا حتى الآن، بالرغم من وجود بعض الصعوبة والتعقيد. إنك تحفظ الآن خمسة عشر اسماً، وهذا أمر جيد جداً. ستقدم لك هذه الطريقة مساعدة جيدة، وستجد أن العملية أصبحت أسهل وأمتع إن أنت أكثرت من التدرب عليها. كما أنك ستجد أن بعض الأسماء تتكرر باستمرار، ويمكنك الاستعانة بالصور المتوفرة لديك، ولن تضطر للبحث عن صور جديدة في كلِّ مرة. وإذا ما مر معك مثلاً، شخص آخر باسم السيد الحريري، فستجد صورة الخيوط الحريرية ماثلة أمام ناظريك، وعليك فقط أن تجد العلامة الفارقة (العلاَّقة) التي تعلق عليها تلك الخيوط.

لعله من غير المناسب إطلاقاً، أن تواجَه دوماً بالصعوبات، كلما حاولت تشكيل لائحة الأسماء والصور المناسبة لها. وستندهش للسهولة التي سيتم بها ذلك، حتى لو كانت تلك اللائحة طويلة وتصل إلى مئة اسم.

ستجد في الملحق A4، جدولاً بأسماء الأشخاص وأسماء العائلة كمساعدة للإنطلاقة. والغرض من هذا الجدول، هو شحذ قدرتك على تخيل الصور المناسبة فقط. وعليك أن تجتهد كثيراً، لإيجاد صورك الخاصة بك ومن خيالك.

الاسم الأول

يكون في المعتاد حفظ الاسم الأول أسهل من حفظ الكنية. ولهذا عدة أسباب. أولاً لأن أسماء الأشخاص في الغالب أقصر، ثانياً أسهل في الحفظ، ثالثاً ليست كثيرة كأسماء العائلة.

صور الأسماء

يمكننا العمل هنا بنفس طريقة اسم العائلة: حيث نقوم بالتفكير بصور تتناسب مع الاسم. وننطلق من كامل الاسم، أو من مقاطع محددة منه، حسب الحال. هنا أيضاً يُنصح بعمل لوائح جاهزة لبعض الأسماء وصورها، كي لا نضطر للتفكير بصورة جديدة في كل مرة يمر معنا اسم جديد. في الجدول التالي نجد أمثلةً لصور بعض الأسماء:

نور	نور (ضياء)
ندى	قطر ال ندى
حَسن	من ال حُسن
صباح	من الصبح فهو ال صباح
ياسمين	زهر ال ياسمين
هناء	ال هناء
سالي	من السلوى أو التناسي
أنس	من المؤانسة فهو أنيس أو أنس

فؤاد	من أسماء القلب ال فؤاد
حسام	من (أحد أسماء السيف) الحسام
طارق	من طارق الباب

وهكذا أصبح لدينا مجموعةً من الصور لأسماء، يمكن أن تساعدنا أيضاً على حفظ أسماء مشابهة. فحَسن مثلاً والحسن يمكن أن تفيدنا أيضاً مع حسين وحسناء، والنور مع نور الدين وأنور. ولن تخطيء مثلاً مابين حسن وفؤاد أو بين أنس وطارق.

نعود الآن إلى لائحة الأسماء (الجدول رقم 10). لقد تعاملنا حتى الآن مع أسماء الكنية، حيث حفظناها وتعلمنا كيف نربط كلاً منها بالوجه الخاص به تحديداً. وكي يصبح عملنا متكاملاً، سنقوم الآن بربط أسماء الأشخاص أيضاً بصور وجوههم. نبدأ بالمثال التالي:

ربط الاسم بالوجه

نعود إلى الشخص الأول في اللائحة، إنها السيدة ذات القلادة في العقد. ونتذكر أنه كان في الإطار صورة الرجل الذي يجز صوف الخروف. نتابع تتمة الحكاية وندخل فيها الاسم الأول للسيدة وهو مها. فنرى بقرة تجلس إلى جانب الخروف وتراقب بعينيها الواسعتين جزّ الصوف. لدينا إذاً هنا

المها، ويصبح اسمها الكامل **مها** الصواف. وهكذا أصبح لدينا الصلة والربط بين العلامة الفارقة (العلّافة) والاسمين (الكنية والأول). تبدأ إذاً مع الاسم الأول دوماً من النقطة التي انتهيت عندها في صورة اسم الكنية. و إلا فإنك ستشوه الصلة التي أوجدناها بين العلامة الفارقة واسم الكنية. أما بهذه الطريقة فإنك ستحتاج لمجرد إضافة بسيطة إلى القصة الأساسية.

نأخذ مثالاً آخر. السيد الحريري، الرجل ذو الشاربين من الخيوط الحريرية. فهو يخاف عليها جداً لحساسيتها ويبقيها **سالمة** من أي أذى يمكن أن يصيبها. فهو إذاً **سالم** الحريري. ومنى الحَسن السيدة ذات الابتسامة، إنها متفائلة دوماً وسعيدة، **ومناها** فقط أن تحافظ على **حسنها** وإشراقتها، فهي إذاً **منى الحسن**. ولنأخذ الآن مثالاً أخيراً قبل أن تنكب على عملك. السيد السالم ذي اللحية البيضاء، إنه **مسالم** ويحمد الله دوما على أنه سليم معافى، والذي يحمده دوماً لا بد أنه أحمد. إذاً **أحمد السالم**. انتهى.

يمكنك الآن أن تتابع السلسلة، وتستبدل كلَّ اسم من الأسماء الباقية بصورة متممةٍ للحكاية والصورة التي تصورناها لاسم الكنية (العائلة). يمكنك أن تفعل ذلك الآن، و تُقدم على مَهمتكَ براحة واسترخاء. وكلما أنهيت خمسَ صورٍ راجع ما

أنجزته. وعندما تجد أنك أعطيت لجميع الأسماء صوراً مناسبة وحفظتَها بالشكل الصحيح، يمكنك متابعة القراءة.



تمرين ذاكرة الأسماء

لعلك تتساءل: كيف لي بحق السماء إن أُمرن ذاكرتي على حفظ الأسماء. فأنا لا أستطيع أن أسأل كل شخص عن اسمه، كي أتدرب فقط! صدقني...، يوجد إمكانات كثيرة للتدرب دون أن يتسبب ذلك بالألم أو الإحراج لأي كان . فعندما تكون في المطعم مع شخص آخر وحولك عدد كبير من الأشخاص الذين لا تعرفهم، يمكنك أن تعطي هؤلاء الأشخاص أسماءً وهميةً وتتدرب عليها دون أن يشعر أحد أو ينزعج منك الحضور. تزداد المتعة عندما يقوم بذلك شخصان معاً. ومن المفهوم أنك لن تقوم بالإشارة بإصبعك إلى شخص ما، أو الضحك عالياً. كما يمكنك أن تأخذ مجلة مصورة، وتحفظ أسماء أصحاب الصور التي فيها.

كقاعدة تقريبية، يمكنني إن أقول: أنَّ حفظَ عشرةَ أسماءٍ في اليوم يعتبر تمريناً جيداً. وستدهَشُ للسرعةِ التي يمكن أن يتم فيها ذلك. وسيكون التمرين أكثر فاعلية، إذا كانت هذه الأسماء تستخدم في الحياة اليومية. أما إن حاولت أن تحفظ

أسماء الأشخاص الذين حولك، أو الذين تعمل معهم باستمرار. فما عليك إلا أن تبحث عن العلامة الفارقة (العلاَّقة) لدى كل منهم، لتعلق عليها الاسم وتثبته. وحاول أخيراً، أن تُتم ذلك دون اللجوء إلى بطاقات تعريف الشخصية (كرت الفيزيت).

التمرين الجيد أيضاً، أن تسجل على ورقة أسماء الذين سيشاركون في الاجتماع القادم، وتضع أمام كلٍّ اسم رمزاً يدل على العلامة الفارقة (العلاقة) لكلٍّ منهم، ويمكن لهذه الرموز (الإشارات) أن تكون مشابهةً للرموز الهيروغليفية. فتعطي مثلاً للسيد الحريري رمز الشاربين المميزين، وللسيد سعيد رمز النظارة، ولماهر مراد رمز القميص المنقط.

الاسم	الرمز (العلاقة)	العلامة الفارقة
مها الصواف		القلادة
سالم الحريري		الشاربان
منى الحسن		الابتسامة
محمد سعيد		النظارة
سهى المنجد		الشعر المنفوش
عمار أنيس		اللحية الطويلة



الشكل 7: أسماء ورموز (علاقات)

الاستخدام العملي

لقد غلب على ما مر معنا حتى الآن الجانب النظري. لذا أود أن أشرح لكم الآن وبدقة، كيف تساعدني هذه التقنية في الحياة العملية. عليَّ أن أتراس مثلاً، مؤتمراً يحضره مئة مشارك. لائحة الأسماء موجودة أمامي. وهدفي هو أن أحفظ الأسماء بأسرع ما يمكن بعد بداية الندوة، وأرتب الوجوه وأربطها بالأسماء. لذا أبدأ وقبل موعد الندوة بثلاثة أيام

بحفظ الأسماء كاملة(الاسم الأول واسم العائلة). وكي أحفظ اسماً مثل سالم الكاتب، أتخيل شخصاً يكتب قصة الزير سالم مثلاً. فمن خلال يكتب أصل إلى اسم العائلة «الكاتب» و أربط بطل القصة سالم بالاسم الأول للشخص المعني سالم. أما الأسماء المركبة والمعقدة، فيكون لها حكاية أطول وربما أكثر تعقيداً.

لعلك تواجه في اليوم الأول بعض الصعوبة، حيث عليك أن تفكر بالحكاية وتركبها من لاشيء ثم تحفظها. أما في اليوم التالي، وبعد مراجعة لائحة المشاركين، سيبدو كل شيءٍ مختلفاً. وسيتبين لك: أن الأمر يسير تلقائياً! وفي اليوم الذي يليه سيصبح أصعب الأسماء كأي اسم آخر عادي، وينطلق الاسم الأول الخاص به كأنه طلقة من مسدس. فأنت مع سالم الكاتب تفكر مباشرة بالذي يكتب حكاية الزير سالم وتحصل فوراً على الرابط والصلة المطلوبة.

إنك تذهب إذاً إلى الندوة أو المؤتمر أو الاجتماع مهيأً، ويمكنك أن تُحَيِّ كلَّ شخص باسمه الكامل، إذا ما قدم لك نفسه باسم العائلة فقط. تصور كيف سيكون الحال، عندما تكون مستظهراً عن ظهر قلب جميع الأسماء ولن تكون مضطراً لإعادة الاستفسار عن أصعب الأسماء. لعلك لا تدرك مدى الانطباع الذي يمكن أن تتركه مثل هذه المبادرة! كما أن

المخاطب سيتلقى منك رسالةً مفادها: إنني أعرفك مسبقاً، وأعرف اسمك ويجب أن تعلم كم أنت هام بالنسبة لي. ولا أعتقد أنه يوجد طريقةٌ أكثرَ إيجابيةً من هذه كفاتحة للمحادثة والتعارف.

لا يتوفر للمرء دوماً لائحة مسبقة تمكنه من حفظ الأسماء الجديدة. وقد تضطر في إحدى المناسبات للتعرف فجأة على دستتين من الأشخاص دفعةً واحدة وبسرعةٍ كبيرة، بحيث لا تتاح لك الفرصة لتذَكُّرِ أي شيءٍ إطلاقاً. عليك في هذه الحالة أن تسأل الشخص الذي عرَّفك على المجموعة، والذي يعرف الكثير من الأسماء، وبكل لطف: «عفواً، ما كانت أسماء أولئك الأربعة الذين يقفون في ذلك الركن؟» تقوم بحفظ هذه الأسماء الأربعة بهذه الطريقة. ثم تأخذ الأشخاص الثلاثة الجالسين إلى اليمين ، تسأل ثانية، وتحفظ مجدداً. وهكذا تتابع وتعمل لتغطي كافة أرجاء المكان وتحفظ جميع الأسماء في ذاكرتك. وإن وجدت ذلك مناسباً، يمكنك أن تأخذ ورقة، فتكتب الأسماء وترسم الرمز (العلّاقة) أمام كلٍّ منها (بالهيروغليفية). وستتمكن بهذه القصاصة على الأقل، وبعد ربع ساعة من التحدث إلى أي من الموجودين باسمه الصحيح. وقد تتاح لك الفرصة أيضاً، لتنسحب بكلِّ هدوءٍ إلى ركن جانبي في القاعة وتعاود مذاكرة الأسماء مع شيءٍ من الراحة النفسية. وقد

خَبرْتُ من تجاربي أنه لا تمر مناسبة - سواءً أكانت عرساً أو اجتماعاً أو أي احتفال آخر، لا تتاح لي فيها فرصة عشر دقائق لأخلو بنفسي، وأستغلها لحفظ لائحة الأسماء غيباً.

لقد أصبحتُ معروفا منذ ذلك الحين بالحافظ، وغالباً ما يحدث في الاحتفالات ما يلي: وبينما لاأزال منهمكاً بعملية حفظ الأسماء، يأتيني شخصٌ ويرجوني أن أقوم بتعريف الحضور على بعضهم بعضاً، وذلك على طريقتي الخاصة. بحيث يستطيع كلٌّ منهم أن يحفظ جميع الأسماء. من الطبيعي أن أقبل هذا الرجاء بسرور. وأقف فوراً في منتصف الحفل! أقول بصراحة تامة: إنني أُسر دوماً، عندما يستوعب الناس، كيف يتم ذلك بسرعة مذهلة، ويتمكنوا من حفظ مجموعة كبيرة من الأسماء بهذه الطريقة. وهذا لا يستغرق أياماً أو أسابيع، بل بضع دقائق فقط!

أما أنت عزيزي القارئ، فقد تعلمت كيف يتم ذلك. وقد شرحتُ لك، كيف تقدم على هذا التمرين من دون أي توتر. تابع التمرين ولا تتردد! احفظ كلَّ يوم عشرة أسماء وسوف تتقن الأسلوب المناسب لحفظ الأسماء الجديدة بسرعة ودقة.

احفظ لائحة تدقيق من ثلاثين نقطة

لِمَ أحتاجُ حفظَ لائحة تدقيق (مقارنة) من ثلاثين نقطة؟ بكل بساطة: لأنها ستجعلك غير مقيد بأية ورقة (قصاصة)، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بارتجال كلمة تعتمد على بعض النقاط الخاصة والهامة. أو إدارة أحد المناقشات التي تود عرض (إبراز) بعض وجهات النظر فيها. أو عندما لا تود أن تحمل معك لائحة المشتريات وأنت تتجول في السوبر ماركت. ومن المؤكد أنه قد يخطر ببالك العديد من الأمثلة الأخرى. هنا أود أن أشرح لك كيف يتم ذلك.

إليك بداية لائحة المقارنة، التي تتألف من ثلاث مجموعات تحوي كلٌّ منها عشرة مصطلحات:

1 - 10: أشياء يمكن أن تراها على لائحة المشتريات أو المَهمات اليومية.

11-20: تعبيرات مجردة، يمكن أن ترد في سياق خطاب أو إلقاء كلمة.

21-30: كلمات لغة أجنبية، أسماء أو أعداد (ملاحظة: الكلمات الأجنبية كُتبت كما تُلفظ).

- سلطة
- خبز

- مسحوق الحليب
- فجل
- بيض
- بقدونس
- سكين مطبخ
- سائل تنظيف
- أخذ القمصان إلى المصبغة
- فلفل
- احتياجات
- تفكير متصالب
- زيادة الراتب
- مغالطة
- تحاشي
- الكمال
- حدود الأضرار
- الفوارق
- تسامح
- توقعات مستقبلية
- مانجيه = طعام (بالفرنسية)
- دوم = طالما (لاتينية)

- أوبراشينيه = تمرين (بالروسية)
- نونج = واحد (بالتايلندية)
- هاشلايوت = أوهام (بالعبرية)
- بيكين = يلوح (من الإنجليزية)
- لاكاش = القفص (من الفرنسية)
- كاباس الساعة (من اليابانية)
- 8109110
- مارتين بيكمان
- أندريا بيكمان

يمكنك أن تحفظ هذه النقاط الثلاثين بالاستعانة بلائحة منزلك. أي أن تقوم بتوزيع عشرة من هذه المصطلحات في إحدى غرف المنزل. وهنا يتضح لك، أنني لا أستطيع أن أفعل ذلك بدلاً عنك، لأنني لا أعرف محتوى لائحة منزلك. لكن يمكنني أن أعطيك بعض الملاحظات كدفعة بسيطة. كما يمكنك أن تتصل بي هاتفيا على الرقم (004118109110)، في حال واجهتك استفسارات مستعصية، وسأقوم بمساعدتك في ذلك.

لنأخذ الآن الغرفة الأولى من لائحة منزلك (والتي تقابل الأعداد 21حتى 30 من لائحتك المئوية). وتضع في هذه الغرفة الكلمات العشر الأولى. لنفترض أن الأمر يتعلق بالمطبخ. وكانت

النقطة الأولى هي المجلى (حوض الجلي)، إذاً عليك عندئذ أن تضع السَلطة على المجلى. بينما تضع الخبز على «العلاقة» رقم 2، والتي هي آلة تحضير القهوة. وهكذا...

لا أعتقد أن عملية تعليق أو ربط هذه الأشياء المحددة على العلاقات المقابلة لها ستسبب لك أية مشكلة. تنويه بسيط: كلما أنهيت خمس نقاط، توقف لفترة وجيزة لمراجعة ما حفظته، وتأكد أن بإمكانك أن تتفحص الغرفة وتتخيلها كاملة، وتراجع جميع محتوياتها، وأنت مغمض العينين. وإن لم تقم بهذه الاستراحة بعد خمس نقاط، فلا بد أن تقوم بها بعد النقطة العاشرة على أبعد تقدير.

تتألف النقاط العشر التالية من كلمات مجردة. ربما ترغب في استخدامها في حوار ما أو مباحثات هامة. ضع هذه المصطلحات الآن في الغرفة الثانية من لائحة منزلك (والتي توافق الأعداد من 31 إلى 40 من اللائحة المئوية). قد تحتاج إلى مزيد من الوقت في هذه المرحلة، لأن عليك أن تجد رابطاً بين المصطلح والعلاقة (إحدى محتويات الغرفة). حاول إجراء مقارنة بالنسبة للوقت. كم ستحتاج من الوقت للكلمات الواضحة المحددة؟ وكم ستستغرق مع المصطلحات المجردة؟ ينطبق هنا أيضاً ذات المبدأ: عليك بوقفة للمراجعة بعد المصطلح الخامس، ثم تابع مع الخمسة الباقية.

أما مع المجموعة الثالثة، فستواجه بعض الصعوبة. حيث علينا التعامل هنا مع كلمات غريبة من لغات مختلفة ورقم هاتف و اسمين لأشخاص. يمكنك أن تضع ترجمة هذه الكلمات في الغرفة الثالثة من لائحة منزلك (التي توافق الأعداد من 41 لغاية 50)، كي تحصل على صور صوتية لها وتعلقها على العلَّاقة المناسبة. ستكون فخوراً عندما تنجز ذلك وتقول: أنك تعلمت بعض الكلمات الجديدة. وهنا لعلك تحدث نفسك قائلاً: أود أن أحفظ كلَّ يوم عشرين كلمة برتغالية، لأنني سأُمضي إجازتي القادمة هناك، وكم سيكون رائعاً إن تمكنتَ من التفاهم مع أهل ذلك البلد بلغتهم الأصلية. إنك ستنجح بذلك بشكل رائع. وعليك أن تضع الكلمات، بحيث تُطوِّر لها تصوراً واقعياً. وتتمكن من مراجعتها دون الاستعانة بكتاب تعلم اللغة.

أما فيما يتعلق بتعلم اللغات الأجنبية، فإنني أنصح بالتدرب على حفظ الكلمات الغريبة كتابة، ولا تكتفي بمراجعتها شفوياً. خذ بعد المراجعة ورقةً واكتب جميع الكلمات الجديدة. وتأكد من أنك تتقن أيضاً الصورة الكتابية للكلمة. كما تتأكد بذات الوقت، فيما إذا كانت الكلمة قد ترسخت في الذاكرة؛ حيث يمكن للإنسان أن يخطئ بالكتابة، لكنه لا يمكن أن يخدع نفسه ويمرر الكتابة الخاطئة!

وعندما تنتهي من وضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث، خذ ورقةً ثانية واكتب عليها النقاط العشر من لائحة المشتريات، والتعبيرات العشر المجردة التي ستستخدمها للمباحثات أو المناظرة وكذلك الكلمات الأجنبية (مع ترجمتها!)، ورقم الهاتف والأسماء. سجِّل على أي حال الزمن الذي تستغرقه لهذا التمرين. وستجد أنك مرةً بعد مرةٍ ستصبح أسرع. لأنك لن تبقى معتمداً على لائحة الربط هذه فقط، أليس كذلك؟ وقد قيل: إن التمرين يصنع الخبرة!

إليك أخيراً ملاحظةً صغيرةً من مجال خبرتي وتجاربي: عندما اكتشفت هذه التقنية، استخدمتها لأحفظ كل يوم ثلاثين كلمةً جديدة، كنت آخذها ببساطة من الصحف اليومية. وأقوم بهذا التمرين دوماً في الصباح الباكر، وقبل أن آخذ طعام الإفطار. كانت النتائج رائعة، إذ لاحظت كيف كانت سرعتي تتزايد باستمرار. حاول إذاً إجراء هذا التمرين يومياً في الوقت ذاته ويفضل في الصباح الباكر.

كفانا كلاماً الآن... . لا أود أن أعطلك أو آخذ من وقتك أكثر. ضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث الأولى من لائحة منزلك كما شرحنا سابقاً. استعن بنصيحتي إن لزم الأمر. وأرجو لك التوفيق والمسرة على أي حال!



العمل بدون جدول مواعيد

قد لا تصدق ذلك؟ لكن الأمور تسير معي على خير ما يرام منذ أكثر من عام. وأقصد هنا أنني أحفظ في ذاكرتي جميع المواعيد والواجبات التي عليَّ إنجازها يومياً، للشهر القادم كاملاً وربما لشهرين. من الطبيعي، أنني أحفظ في ذاكرتي الخلفية جدول مواعيدي كاملاً، وأضيف عليه كلما استجد موعد جديد. كذلك فإنني استخدم الكومبيوتر، ولكن كشيءٍ جانبي فقط أو احتياطي. وإن ألقيت نظرة على هذا الجدول، فستجد أن لدي ما لا يقل عن خمسة أو ستة مواعيد في اليوم العادي. ندوة في برلين مثلاً، وموعد مخابرة هاتفية الساعة الحادية عشرة، وزيارة طبيب الأسنان... وهكذا. وهذه جميعها معلومات يمكن تحديدها تماماً برموز أو إشارات بسيطة بمعرفة: ماذا؟ متى؟ وأين؟

يعتمد تقديري في ذلك على أن آخذ من لائحتي المئوية الأعداد من 1 إلى 31 (ولنقل مثلاً لائحة الشجرة، والغرفة الأولى من لائحة المنزل والرابط (العلاقة) الأول من الغرفة الثانية). وهكذا يصبح لديَّ لائحةً مرقمةً، من إحدى وثلاثين نقطة. أستخدم هذه اللائحة للشهر الأول؛ ولتغطية الشهر الثاني آخذها ذاتها مضاعفةً (لقد تعرفنا في موضع سابق، كيف نحمل اللائحة أكثر من مرة).

وكبديل لذلك يمكنك أن تستخدم الغرف الثالثة والرابعة والخامسة، والعلاَّقة الأولى من الغرفة السادسة إن لزم الأمر. ومن الطبيعي أن تستغني عن العلاَّقة الأولى من الغرف الثانية والسادسة، مع الأشهر التي تحوي ثلاثين يوماً فقط. عملية حسابية بسيطة: إن أردت أن تأخذ توقعاتك لشهرين مثلاً يلزمك في العادة، أن تضع في دماغك واحداً وستين (61) يوماً، لكانون الثاني/يناير وشباط/فبراير أو شباط/فبراير وآذار/مارس فقط تسع وخمسون يوماً، أما لتموز/يوليو و آب/أغسطس فيلزمك اثنان وستون يوماً.

لعله من السابق لأوانه، الحديث الآن عن ذاكرة المواعيد للشهر الثاني. ويكفي بداية أن تحفظ مواعيدك لشهر واحد فقط. خذ بيدك جدول مواعيدك، ولنفترض أن الشهر القادم هو نيسان/ أبريل. هنا يطرح نفسه السؤال الأول: ما هي المواعيد والواجبات المسجلة لديك للأول من نيسان، وما هو الأهم منها وتود أن تحفظه في ذاكرتك؟ ضع هذه المواعيد والمَهمات بشكل اختصارات (ما هو؟ متى؟ وأين؟) في الشجرة رقم I من لائحة الشجرة. ثم يأتي دور اليوم الثاني من نيسان /أبريل. فكِّر بالاختصارات التي يجب أن تربطها بمفتاح (كبسة) الإنارة. وتابع حتى تصل إلى العاشر منه. راجع ما حفظته حتى الآن. ثم تناول بذات الطريقة الأيام من الحادي

عشر حتى العشرين من نيسان وأخيراً من الحادي والعشرين حتى الثلاثين منه. وهكذا يصبح لديك جميع المواعيد الهامة لشهر نيسان في دماغك.

هذه هي البداية. وإنني على ثقة، بأنك ما إن تتعود على أنَّ هذا الإجراء سينجح معك تماماً، فإنك ستتشبث بهذه الطريقة و تثابر على استخدامها. وإنه لأمر لطيف جداً أن يتمكن الإنسان من الإجابة فوراً على سؤال مثل: «لدي في السادس عشر من أيار/مايس الساعة الخامسة مساءً حفل زفافي، يسرني أن أراك هناك. هل يمكنك تدبر ذلك؟». تنظر مباشرة في مركز 16 (الشباب المراهق) وتجد: أن الاجتماع سيكون في الساعة العاشرة من صباح ذلك اليوم. إذاً... لا بأس كل شيءٍ على ما يرام.

يبقى أن تلاحظ: أنه عند العاشر من نيسان سيكون نصف لائحة الشجرة خالياً. ويمكنك أن تضع فيه الأيام من الأول حتى العاشر من أيار/ مايس. أو أن تنتقل إلى دورة أسبوعية. وستتمكن من حفظ المعلومات الجديدة التي تطرأ على برنامج الأسبوع القادم، في خلال خمس أو ست دقائق على أبعد تقدير. وربما ستنتقل إلى مرحلة متقدمة، تتمكن معها من تطوير نظامك إلى شهرين قادمين. ولا بأس أن تفعل ذلك عندئذ! أما لأكثر من شهرين، فلا أعتقد أن هناك ضرورة

لذلك. لا أحد ينتظر منك أن تعرف عن ظهر قلب ما في جدول مواعيدك للأشهر الأربعة أو الخمسة القادمة.

تأخذ إذاً مفكرتك (الأجندة)، تفتحها على الشهر المقبل وتبدأ، تضع (في ذهنك) اليوم الأول على «الشجرة» واليوم الثاني على «كبسة الإنارة»، والثالث على «الكرسي ثلاثي الأرجل». وهكذا تتابع بهذه الطريقة على مدار الشهر، ثم راجع جميع المعلومات التي حمَّلتها على اللوائح وتابع القراءة.

كيف تحفظ النكات

لطالما حدث معي أن سمعت نكتةً رائعة في إحدى الجلسات، وأردت حفظها. لكني أكتشف بعد ساعات قلائل، وعندما أود روايتها لأحد الأصدقاء، أنني قد نسيتها تماماً. وقد تتاح لي أحياناً فرصة طلب رواية النكتة ثانية. لكنها غالباً ما كانت تذهب في مهب الريح وأنساها كليةً.

كان هذا الأمر يزعجني، والأرجح أن الحال معك مشابه لذلك أيضاً. لذا طورت لكم برنامجاً، يساعدكم على حفظ النكات، واستحضارها عند اللزوم. حيث نعتمد هنا مبدأ التركيز على نقطتين أو ثلاث من النكتة وحفظها. ويكفي هذا

في العادة، لإعادة استرجاع كامل النكتة، واستخراجها من موقعها المحدد في الدماغ.

قد يتطلب منك هذا بعض الجَهد و قليل من الالتزام، كي تقوم وبعد سماع كلّ نكتة باستنباط وتسجيل النقاط الأساسية فيها، خصوصاً عندما يقوم أحدهم بسرد سلسلة من النكات رشاً. عليك أن تنهض بهذا الالتزام، كي تربح المكافأة، حيث ستتذكر بهذه الطريقة ثمان على الأقل من عشر نكات سمعتها، وذلك في مكان ما من دماغك. وهذا هو في النهاية ما تسعى إليه، أليس كذلك ...؟

يمكنك إن أردت، أن تحفظ في دماغك كل نكتة على حدة. وتقوم بنقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد كما شرحنا سابقاً: مراجعتها مرة أولى في اليوم التالي، وخمس مراجعات بعدها موزعةً على مدى ثلاثة أيام على الأقل. إن ما يهمني هنا، هو ألا أضطر إلى أن أحمل معي لائحة النكات باستمرار. إنني أحتاج هذه اللائحة، والتي تحوي ثلاثين نقطة، دوماً في نداتي. وحيث إنني أكررها باستمرار، فقد أصبحت جاهزةً لدي على الدوام. وإلى جانب ذلك يوجد لديَّ أيضاً بعض النكات الأخرى الاحتياطية. لعل غالبيتها لا تصلح للندوات، (لنقل إنها ليست على المستوى المناسب...)، لكنني أُخزنها على الكومبيوتر على أي حال على شكل نقاط مختزلة أو رموز.

وهذه الرموز تكفي لاستحضار النكات الخاصة بها عند اللزوم. لأنني لا أروي هذه النكات باستمرار، فإنني سأنساها في وقت ما(وكذلك رموزها). ولكي أكون أكثر تحديدا: إن هذه النوعية من النكات ستسقط من منطقة الذاكرة المديدة، وتتحول إلى المنطقة السلبية. لذا كنت مضطراً لكتابة هذه الرموز والاختصارات.

أمثلة محددة

نكتة رقم 1

يدخل الزبون إلى محل الموسيقى ويطلب قرصاً (CD)، يغني عليه السيد بافاروتي مثل الكلب. يتردد البائع مرتبكاً ويجيب: «عفواً سيدي لكن السيد بافاروتي مغني أوبرالي كبير ولا أدري أن له تسجيلاً يغني فيه كالكلب!» «بلى، بَلى»، يجيب الزبون، «حتى أني قرأت ذلك على غلاف القرص، أنه يغني مثل الكلب.» مع شيءٍ من الحدة والعصبية، يقول البائع للزبون: «يمكنك أن تذهب إلى الأرفف في الخلف، وتبحث بنفسك، وإن عثرت على مثل هذا القرص الذي يغني عليه بافاروتي مثل الكلب، فإني أقدمه لك هدية ولا تدفع مقابله أي شيء.» يذهب الزبون إلى الأرفف ليبحث عن ذلك التسجيل. ولم تمض أكثر من بضع دقائق، حتى عاد الزبون وفي يده سي دي، يضعه أمام وجه البائع قائلاً: «هل ترى، عليك أن تقدم لي هذا الشريط الآن مجاناً!» فقد كُتب على الغلاف: بافاروتي يغني (فيفالدي Vivaldi). (سبب هذا الالتباس هو أن (في vie) الألمانية تعني بالعربية مثلّ، وفالدي اسم كلب، بينما فيفالدي هو حقاً فنان كبير).

والآن ما هي النقاط التي ستسجلها على أنها رموز هذه النكتة، إن أردت حِفظها؟ كان ذلك بالنسبة لي سابقاً، الاسمين

«بافاروتي» و «في فالدي». ومع مرور الوقت أصبح يكفيني أحدهما فقط. أم هل تعتقد أن عليك أن تكتب النص كاملاً؟ طبعاً لا! إن اثنين أو ربما ثلاثة رموز واضحة تكفي تماماً. جرب ذلك بنفسك! وما تحتاجه الآن هو عبارة عن صورة تتخيلها، كي تحفظ النكتة رقم (1). انظر إلى حذائك وتخيل أن عليه صورة شخصية للسيد لوشيانو بافاروتي (وكيف تميزه؟ لعل ذلك من لحيته؟)، الذي يعوي كالكلب. وبهذا تكون قد ثَبَّت النكتة على أصابع قدميك، التي هي رقم (1) على لائحة الجسد. وهكذا يمكن تجميع بقية البيانات: رقم 1 - بافاروتي - نباح - فيفالدي.

النكتة رقم 2

مع بداية كلّ أسبوع، تركب سيدة عجوز الحافلة إلى المدينة ذهاباً وإياباً. وتعطي السائق إضافة إلى أجرة الركوب حفنة من المكسرات. يُسَرُّ السائق لذلك، لأن لديه دوما شيئاً يقرمشه ويتسلى به على الطريق. استمر أشهراً على هذا الحال. وأخيراً سأل السيدة العجوز: «سيدتي العزيزة، لماذا تقدمين لي هذه المكسرات؟ إنني أجد ذلك رائعا... لكن لمَ؟» تجيب العجوز:

«أتعلم أيها الشاب، إننا نقيم في بيتنا مساء نهاية كلّ أسبوع حفلاً صغيراً يحضره جميع أحفادي. و يُحضر لي أحد

هؤلاء الأحفاد في كل مرة علبة من مكسرات الفيريرو، وكما تعلم فأنا ليس لي أسنان لقضم مثل هذه القلوبات. لذا فإني أحضرها لك بدل أن ألقي بها في القمامة.»

ما العمل الآن؟ بكل بساطة، ما عليك إلا أن تضع علبة من هذه المكسرات على ركبتك، أن أردت أن تحفظ هذه النكتة (لأن الركبة هي رقم 2 في لائحة الجسم).

النكتة رقم 3

كان مجموعة من الأصدقاء يلعبون الورق (سكات) ولاحظوا أن أحدهم قد تحسن لعبه فجأة و بدرجة كبيرة جداً. تعجب الباقون طبعاً وسألوه: «ما الذي فعلته يا يعقوب، حتى تَحسَّنْتَ كثيراً، وما الجديد الذي تعلمته بهذه السرعة الفائقة؟» طبعاً، يجيب يعقوب: «لقد حضرت إحدى ندوات تمرين الذاكرة.». «لا تمزح يا رجل، فهذه الندوات لا تُجدي نفعاً»، يرد الآخرون. «بَلى، بَلى!» يعقب يعقوب. «فأنتم ترون بأنفسكم كم تَحَسنتُ أنا شخصياً.» عندئذ يسأله أحدهم: «وما اسم المحاضر في هذه الندوة؟» يحك يعقوب لحيته قائلاً: «يا إلهي، لم أعد أذكر اسم ذلك الشخص». وبعد تفكير طويل يسأل هو زملاؤه«ما اسم تلك الزهرة الحمراء التي لها أشواك؟» يجيبه الزملاء طبعاً: «إنها الوردة طبعاً.» ثم يلتفت يعقوب بسرعة إلى

المطبخ وينادي زوجته: «أنت يا وردة، ما اسم ذلك المدرب الذي كنا عنده الأسبوع الماضي؟»

من أجل هذه النكتة - والتي توافق إلى حد ما موضوع ندوة الذاكرة - تصورتُ أن في جيب بنطالي(رقم3 من لائحة الجسد) وردة. وهذا يكفي: لأن الوردة، كانت هي محور نكتة اللاعب الذي يدعي أنه حضر ندوة تدريب الذاكرة، بينما هو لا يذكر اسم المحاضر ولا حتى اسم زوجته الأول. لقد حفظنا حتى الآن ثلاث نكات: على أصابع القدمين يوجد بافاروتي الذي ينبح كالكلب، على الركب علبة مكسرات فيريرو، وفي جيب البنطال وردة.

النكتة رقم 4

يدخل رجل تشيكي عيادةَ طبيب العيون. يطلب إليه الطبيب أن يجلس على أحد الكراسي، ثم يأخذ قلما ويكتب في منتصف اللوح بأحرف كبيرة: XTYEDSCVWZ . ثم يسأل مريضه التشيكي: «هل يمكنك قراءة هذه الأحرف؟» يلقي الرجل نظرة سريعة على اللوح ويجيب»ماذا تقصد هنا بالقراءة- إنني أعرف هؤلاء الأشخاص!»

هذه على أي حال أقصر نكتة، أستخدمها في ندواتي. وكلما كتبت على اللوح هذا الخليط العجيب من الأحرف،

أحصل على موجة من الضحك العارم. وكي لا ننسى هذه النكتة، نتصور أن في الجيب الخلفية (رقم 4 من لائحة الجسم) سلّطة (خليط عجيب) من الأحرف. ليس مهماً إطلاقاً، أن يكون هناك أي ترتيب أو تركيبة دقيقة للأحرف المستخدمة. بل يكفي أن تُلقي بأية أحرف عشوائيا. يبقى أن نشير إلى أن هذه النكتة ستكون قوية وصارخة، إن أتيحت لك فرصة كتابة هذه الأحرف على شيء ما.

النكتة رقم 5

كان هناك ناد، يصف نفسه بنادي رواة النكات. كان لدى نادي النكات هذا بضع مئات من النكات، التي أصبحت تتكرر باستمرار. وأصبح الجميع يروي دوماً ذات النكات، ويسمع ذات النكات... وهكذا تقرر أخيراً ترقيم هذه النكات. دُعيَ في أحد الأيام ضيف جديد لزيارة هذا النادي. أخذ يتأمل الجميع ويراقب ما يجري حوله، تقف فجأةً سيدة وتصيح: «1428» فينفجر الجميع في ضحك صاخب. تجلس تلك السيدة، ليقف رجل ويقول بأعلى صوته: «183» يمسك الجميع بطونهم من شدة الضحك، ويسود القاعة جو من الصخب والمرح. ينظر هذا الضيف حوله ثانية، فإذا بشخص آخر يقف و يصيح: «1417» ثم يجلس، وإذ بالحضور يتلوون جميعاً من فرط الضحك. هذا جيد، لكن عليَّ أن أجرب ذلك بنفسي ، يفكر

الضيف. فيقف أيضاً ويقول: «501 !» ، لاشيء يتحرك بل يسود جو من الصمت المؤلم. حتى أن أحداً من المشاركين لم يحرك فمه بابتسامة مجاملة. يجلس الضيف مخذولاً ويصمم ألا يفتح فمه ثانيةً. لكن شخصاً آخر يقف ويقول: «588!» وإذ بالجميع يخرون من شدة الضحك. وكذلك التالي مع الرقم «288». وبعد أن انخرط الجميع في ضحك وهرج ومرج، تشجع صاحبنا ثانيةً، ووقف ليصيح بأعلى صوته: «200»، لكن خيَّم في هذه المرة أيضاً سكون مؤلم. عندئذ سمع هذا الضيف أحدهم يقول للآخر» طبعاً يعتمد الأمر على الخبرة و كيفية رواية النكتة».

كرمز لهذه النكتة، أتصور ببساطة وجود كتيب على خصري، يحوي جميع النكات بأرقامها. انتهى.

النتيجة

أعتقد أنه أصبح بإمكانك الآن أن تروي هذه النكات في محيط أصدقائك. مراجعة:

رقم 1	أصابع القدمين	بافاروتي، في فالدي (مثل فالدي)
رقم 2	الركبة	العجوز والمكسرات
رقم 3	جيب البنطال	الزوجة وردة
رقم 4	الجيب الخلفية	التشيكي وسلطة الأحرف
رقم 5	الخصر	نكات مرقمة في كتيب

إن كنت تعتقد أنك ستنسى هذه الرموز أو الاختصارات، أو أنها لن تكون كافية، يمكنك أن تضيف إليها رمزين آخرين أو أكثر، حتى تتضح الصورة تماماً في مخيلتك و بصيرتك الداخلية.

حكاية الألف باء للأطفال

يتعلم الأطفال الأحرف الهجائية مع الحكاية التالية بكل سهولة. حيث تبدأ أوال الكلمات بالأحرف الأبجدية حسب الترتيب والتسلسل، جرب ذلك بنفسك!

كنت أنا في بيتي آكل تمراً شهياً وألبس ثوباً جديداً، شاهدت حماراً يحمل خوخاً وعليه درع ذهبي. رفع رجله فرفسته زرافة حمقاء. كان سعيدٌ شاهداً على ذلك و صديقه

ضرار طالب الزراعة يحمل على ظهره عصاً غليظةً ليضرب فأراً هارباً من قطٍ كبير. كان ليلاً مقمراً وأراد أن يذهب إلى نهرٍ بعيد، لكنه رأى هراً برياً متوحشاً، عندها حضر والده وأمره ألا يذهب إلى ذاك النهر.

بيانات من الجغرافيا

(ملاحظة للمترجم: يسرد المؤلف في المقطع الأول من هذا الفصل مقاطعات إيطاليا العشرين مع أسمائها بالإيطالية والألمانية ويريدنا أن نحفظ هذه الأسماء مع مواقعها على الخريطة. كما يسرد في المقطع الثاني (في قصة) أسماء الولايات المتحدة الخمسين، حيث علينا أيضاً أن نحفظها عن ظهر قلب مع أسماء عواصمها ومواقعها على الخريطة. لكني وجدت أنه أولى بالقارئ العربي أن يتعرف أولاً على دول العالم العربي و أسماء عواصمها ومواقعها من العالم).

أقطار العالم العربي

لا شك أنك تعرف عزيزي القارئ، أسماء معظم دول العالم العربي ومواقعها وأسماء عواصمها. لكننا لاحظنا في الآونة الأخيرة (ومن خلال برامج المسابقات في بعض المحطات الفضائية) أن كثيراً منا لا يعرفون مثلاً ما هي الدول العربية المطلة على البحر الأحمر، أو عدد الدول العربية في إفريقية أو اسم عاصمة جزر القمر. لذا سنحاول ومن خلال أسلوب الحكاية الذي يقترحه المؤلف أن نتعرف أكثر على عالمنا العربي وحسب. ومن أقصى الشمال الشرقي نبدأ.

عاش الخليفة هارون الرشيد في **العراق**، وحكم العالم الإسلامي من **بغداد**، حيث كان يخاطب الغمامة إن مرت فوقه: اذهبي وأمطري في **الكويت** أو **الدوحة** من **قطر**، فإن خراجك عائد إلينا. أما النوم فإنه يحلو في (**المنامة**) من البحرين، ومن هنا أرى ظبي (**أبو ظبي**) يجري من إمارة إلى إمارة (**الإمارات**)، وعندما تتجه أكثر نحو الجنوب انتبه كي لا تسقط (**مسقط**) في بحر عُمان. بمحاذاة بحر العرب نتابع غرباً فنجد في **اليمن السعيد** صناعاً (**صنعاء**) مهرة يصنعون السيوف والخناجر الرائعة وفلاحين يقطفون البن الشهير. نستعد للإحرام أثناء توجهنا شمالاً حيث سنؤدي العمرة أثناء مرورنا بمكة المكرمة في **المملكة العربية السعودية** التي يتوسطها نجدٌ مرتفع فيه رياض (الرياض) غناء. وإن تابعت بذات الاتجاه فلا بد أن تزور بيت المقدس (**القدس** ثالث الحرمين الشريفين) من **فلسطين العربية** التي نأمل أن تتحرر قريباً. دعنا نعبر نهر **الأردن** إلى أرض عمون (**عمان**)، التي لا تبعد كثيراً عن الجامع الأموي **بدمشق** وإذا بك في **سوريا** الملاصقة **للبنان**، حيث تطل من أرزها وثلوجها الشاهقة على الأبيض المتوسط و**بيروت** الزحمة والسياحة. وإذا ما انتقلنا إلى أفريقيا فأول ما نشاهده من الطائرة هو نيل **مصر** العظيم وعليه **قاهرة** المعز (القاهرة أكبر مدن أفريقيا). نأخذ قاربا ضخماً ونتوجه جنوباً إلى

أعـالي النيل فنرى أن بشـرة الناس بدأت تميل إلى السـواد، فنحن إذاً في **السودان** وهناك فيل هائل خرطومه (**الخرطوم**) في النيل يشـرب وقـدمـاه في **الصـومـال**، مـا قـاده شيء (**مـاقـاديشـو**) لذلك. وإن جن الليل ووجـدت نفـسك في ليلة مقمرة، قل لهم (مروني) ماذا أفعل، ولا تخف فأنت لازلت في العالم العربي وفي **جزر القمر** تحديداً. وعندما تبحث في جَيبو وتجـد الشـاي أي التي بالإنجليزية فـأنت في **جـيـبـوتي** وسط عاصمتها **جيبوتي**. لكن لنعد الآن إلى الأبيض المتوسط لنرى ما طرأ هناك وكيف. فنجد **طرابلس** بوابة **ليبيا** على الغرب قبالة كعب الجزمة الإيطالية، ومن الناحية الأخرى الأخضر الممتد وإن أردت أن تتَوَنس فـانزل عبر العـاصمـة **تونس** إلى **تونس** الخضراء. ثم تابع غربا مع ساحل المتوسط وعندما تمر بجزر كثيرة (**الجزائر**) سيحدثونك عن ثورة المليون شهيد وما فعله الثوار والمجاهدون بالجـزّارين المستـعـمـرين في مـدينة **الجـزائر** ومـا حـولهـا. ومن هناك إلى أقـصى الغـرب العـربي **المغرب** حيث تشاهد مرابط (الرباط) الخيول العربية الأصيلة، التي قد يفر أحدها جنوباً إلى أرض الموري لتركب عليه تانيا (**موريتانيا**) في الصحراء الواسعة وتذهب في النوا كشوطٍ (**نوا كشوط**) لا شوطين.

توابع الكوكبين زحل والمشتري

تتمثل الصعوبة التالية في هذا التمرين، بالتعامل مع أسماء غريبة مثل ليسيثيا أو جابيتروس. أي أن علينا من حيث المبدأ، أن نحفظ عن ظهر قلب كلمات مجردة وبعض الأسماء التي لا معنى لها. ستجد فيما يلي لائحة بأسماء الكواكب التسعة من نظامنا الشمسي مع توابعها (أقمارها) (جدول رقم 12).

جدول رقم 12: كواكب نظامنا الشمسي وتوابعها

عطارد	–
الزهرة	–
الأرض	ـ القمر
المريخ	ـ فوبوس ـ دايموس

المشتري
- أمالثيا
- لو
- أوروبا
- غانيميد
- كاليستو
- ليدا
- هيمالايا
- ليسيثيا
- إيلارا
- آنينكا
- كارمي
- باسيفيا
- سينوب

زحل
- ميماس
- انكيلادوس
- تيتس
- ديون

	- ريا
	- تيتان
	- هايبريون
	- لابيتوس
	- فوبي
أورانوس	- ميراندا
	- آريال
	- أمبريل
	- تيتانيا
	- أوبرون
نبتون	- نيرايد
	- تريتون
بلوتو	-

الأقمار التسعة لزحل

سأعرض لك الآن، كيف يمكنك أن تحفظ أسماء الأقمار التسعة للكوكب زحل. وأظنك لازلت تذكر كيف حمَّلنا أسماء كواكب مجموعتنا الشمسية على لائحة الجسم. عطارد بجناحين على القدمين... الزهرة على الركبة... الكرة الأرضية في جيب البنطال... المريخ في الجيب الخلفية (عند المؤخرة)، المشتري على الحزام... زحل أبو الحلقة حول الصدر... الخ. ومن هذه الحلقة ننطلق:

يوجد على الحلقة التي حول صدرنا **ميمٌ** وسط غصن آس (ميماس). لم أدرِ **أين** أضعه **كيلا** أنسى برنامج **دوس** (اينكيلادوس). جاء بعد قليل شاب معاند، فقلت له **لا** تتيس (تيتس) وادفع ما عليك من **ديون** (ديون)، ولا تعاكس **ريا** (ريا) لأن لديها عصاً من **التيتانيوم** (تيتان). ثم رأيت السيد ريون وحبيبتُه وقائلاً **هاي ريون** (هايبريون). لكنه قال لي في حزن **لا بيت** لي **وسوف** (لابيتوس) أسكن في الشارع تحت جسر **الفوبي** (فوبي).

يمكنك إذاً، وبمساعدة مثل هذه الحكاية التي لا معنى لها، أن تحفظ أسماء أقمار هذه الكواكب بسرعة ودون أي عناء. وما قد يبدو صعباً في المحاولة الأولى، سينجح معك في الإعادة ـ كما تعلمنا ذلك سابقاً ـ دون أي شك. كرر هذه الحكاية في دماغك عدةَ مرات، حتى تشعر أن الأمر بغاية

البساطة. عندئذ لن يترتب على نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد أية صعوبة تذكر.

المشتري لكَ

يمكنك الآن إن أردت، أن تخترع قصتك الخاصة عن أقمار زحل التسعة. أو أن تعمل مباشرة على أقمار المشتري الثلاثة عشر. كي تؤلف حكاية مناسبة، يمكنك أن تستعين برموز و صور صوتية لمقاطع من الكلمة. إنني أعتبر في الأساس، أن الحكاية هي أفضل وسيلة لحفظ أسماء توابع كواكبنا. وإن كنت من الذين لا يميلون للحكاية إطلاقاً، فربما كان من الأفضل أن تختار طريقة لائحة الشجرة. هذا يعني أن تعلق أمالثيا على الشجرة، وأيو على كبسة الإنارة، وتضع أوروبا على الكرسي الثلاثي، وغانايمد في السيارة وهكذا... . ومن الطبيعي أن تستفيد في هذا الخصوص من غرفة الحمام أو أية غرفة أخرى من لائحة منزلك. بغض النظر عن الطريقة أو التقنية التي تختارها: لا بد لك هنا أيضاً من إنجاز مهمتك على مراحل. ثلاثة أقمار تكفي لكل مرحلة. تظلّ تعمل عليها حتى تتقنها تماماً، ثم تنتقل إلى الأقمار الثلاثة التي تليها. عليك القيام بهذا العمل الآن . وعندما تنتهي منه يمكنك متابعة القراءة.

أمنياتي القلبية بالحظ و التوفيق!

أود في هذا المقـام أن أهنئك من كل قلبي، لأنك ثابرت وصمدت حتى هذه المرحلة من هذا الكتاب. لقد أنجزنا الكثير معاً. دعني أسرد في لائحة مفصلة، الأهداف التعليمية التي كنت أتخيلها بدايةً لهذا الكتاب، ثم:

أ) نتفحص ، ما هي الأهداف التي تمكنا من تحقيقها حتى الآن.

ب) أبين لك، ما هي الطرق والأساليب التي يمكن أن تعمل عليها، لتحقيق الأهداف المتبقية.

الأهداف التعليمية المتوقعة في البدء

1) حفظ الأسماء: تحققت.

2) حفظ الأرقام: تحقق بفضل اللائحة المئوية.

3) حفظ قصاصة النقل للخطابة أوالمحادثة أو الامتحان في الدماغ: لقد رأيتَ كيف يتم ذلك.

4) حفظ لائحة المشتريات غيباً: أعتقد أنك تدربت عليها.

5) التمكن من حفظ النكات: تحقق.

6) حفظ المواد التعليمية.

- **الجغرافيا:** تدربنا عليها
- **التاريخ:** لم نتدرب عليه، لكن يمكن أن يتم كما في حالات أعياد الميلاد. (مثال: عاش موتسارت من 1756 حتى 1791. نتعامل مع هذا من خلال لائحتي الشجرة والجسم: كان موتسارت يحب لعب الورق(17) ويرمي بيديه (5) الزهر (6). توفي أثناء لعب الورق(17) عندما داس أحدهم على أصابع قدميه (91).
- **المعادلات:** تدربنا عليها.
- **الكلمات الأجنبية:** تدربنا عليها.
- **حقائق عامة:** كما حفظنا الكلمات المجردة (أي من خلال رمز أو صورة صوتية)، تدربنا عليها مع أسماء الكواكب مثلاً.

7) حفظ مجريات من علوم الاقتصاد و إدارة الأعمال: نقوم بترقيمها ثم نُحَمِّل هذه المصطلحات على أرقام مقابلةمن إحدى اللوائح.

8) حفظ مصطلحات من التشريح: نرقم العظام أو أعضاء الجسم بتسلسل منطقي. ثم نحول المصطلحات إلى صور ونضعها في لائحة. أعرف طالب طب حفظ 500 مصطلح من التشريح في أسبوع.

9) حفظ نصوص القوانين مع أرقام المواد والفقرات: سأريك كيف يمكن أن يتم ذلك من خلال مثال عملي. خذ مثلا المادة رقم 418 من القانون المدني. أنت تقود سيارتك (4) خلال زحمة إغلاق المحلات (18)، وهكذا يصبح كتاب القانون المدني بين يديك. تضع في السيارة النقاط الخمس الأساسية التي تحتاجها، كي تتذكر نص المادة عند الحاجة. (انظر طريقة حفظ النكات).



بعض الأهداف التعليمية الإضافية

1 - الكتابة الأجنبية

أحد المواضيع التي لم نتطرق لها في هذا الكتاب، هو شكل كتابة اللغات الأجنبية. إن كنت ستتعامل مع إحدى اللغات اليابانية أو الصينية أو العربية أو العبرية ... ، فإنني أقترح عليك أن تتصل بي! سأدلك كيف تتصرف، لكن بعد أن تذكر لي أمثلة محددة (فأنت تبحث من خلال شكل الكتابة عن صورة). تأكد أنني سأساعدك بكل سرور. وليس الأمر بهذه الصعوبة، حتى لو خرج عن إطار هذا الكتاب.

2 - محتوى كتاب

لعلك تفكر أو ترغب أحيانا بحفظ محتوى كتاب ما. أنصحك في هذه الحالة ان تُدوِنَ على كلِّ صفحة أهم نقطة فيها. سيتجمع لديك في النهاية مابين 200 إلى 300 نقطة أو فكرة هامة(وربما فقط 20) وهذه يمكنك أن تحفظها بإحدى الطرق التي مرت معنا. وسيتبين لك أنك ستحفظ محتوى الكتاب أفضل من قبل. سأتحدث في هذا السياق بشكلٍ موجز جداً عن خارطة الدماغ. حيث أن هذه الخارطة هي الحل الأمثل لحفظ مئتي نقطة هامة من محتوى كتاب. لا أدري أن كان لك إطلاع عليها من قبل. وإن لم يكن الحال كذلك، فثمة

في المكتبات عدد كبير من الكتب الجيدة حول هذا الموضوع، يمكنك الرجوع إليها. كما يمكن القول هنا بشكلٍ عام، أن الأمر يتعلق برسم كلمات اللغة بشكل يتوافق مع الدماغ أكثر من النص الجاري.

3 - **الشعرُ**

يجب أن تبتعد تماماً عن استظهار الشعر كلمةً كلمة. و حاول بدلا من ذلك أن تتأمل القصيدة كاملةً. فهي على الأرجح تتألف من عدة مقاطع. ابحث في كل مقطعٍ عن كلمة أو نقطةٍ مركزية واحفظها غيباً. ثم حاول أن تقرأ هذه القصيدة وتفهمها من خلال هذه الأفكار. وإن لم تنجح بهذه الطريقة، فاختر كلمة من كل بيت واحفظ هذه الكلمات غيباً. وهذا يكفي عموماً، لتتمكن من استحضار كامل القصيدة عند اللزوم. يحتمل أنه لا تزال توجد بعض الأبيات التي تسبب لك صعوبة، عليك أن تختار عندئذٍ كلمتين أو ثلاث كلمات من هذه الأبيات، . وفقط من تلك الأبيات التي لا يمكن تذكرها من كلمة واحدة فقط. وقد تبين من التجارب أن الإنسان يحتاج إلى كلمات أقل بكثيرٍ مما كان يتوقع. لأنه ومع الشعر تحديداً، فإن القافية والإيقاع والصورة البلاغية والكتابية تضيف الكثير إلى المحتوى وتساعد على الاستظهار.

يمكنني أن أُذكر هنا، بأننا قد تصرفنا بشكل مشابه مع روزنامة المواعيد. كما أنك قد أصبحت مدرَبا دماغياً. ولا بد أنك قد لاحظت منذ أمد، كم أن تمرين الذاكرة مفيد على المدى الطويل. وكلما تدربت أكثر، كان تركيزك أكبر وأفضل. وطالما لاحظت من دوراتي، كم تزداد ثقة المشاركين بأنفسهم وتقوى. هنا تعبر لغة الجسد عن ذاتها، لتقول أن هذا الشخص واثق من نفسه. أما أنا فأرجو أن تتعايشوا مع مثل ذلك.

نعم لقد أنجزنا بشكل جيد لائحة الأهداف المبدئية المتوقعة. كما أننا أوضحنا كيفية نقل المعلومات المكتسبة إلى الذاكرة طويلة المدى (مراجعة أولى بعد عشرين دقيقة؛ مراجعة ثانية بعد أربع وعشرين ساعة؛ ثم خمس مراجعات إضافية موزعة على الأيام الثلاثة التالية). وحيث أنك قد حققت إنجازاً رائعاً، فإنني أقدم لك خالص تهنئتي وثنائي و تقديري. لقد كنتُ متشككاً جداً، فيما إذا كان شخص ما سيتمكن من تحقيق هذا التمرين الوافر مع كتاب واحد.

لقد قرأت الكتاب. وماذا بعد؟

إنني أنصحك بأن تخصص لكل يوم من الأيام التالية، هدفا محدداً تعمل للوصول إليه بمساعدة أحد أساليب الذاكرة الفائقة. لنفترض أن أمامك مثلاً اجتماعاً هاماً، خذ على نفسك أن تحفظ أسماء الحضور. وإن كنت تشاهد فيلماً أو مسلسلاً تلفزيونيا، فحاول أن تحفظ أسماء عشرة أو عشرين من الممثلين. وتعلم في اليوم التالي عشرة أو عشرين مصطلحاً مجرداً من إحدى الصحف أو كلمةً أجنبية من أحد الكتب التعليمية. عليك أن تبذل قصارى جهدك كي تمضي كلَّ يومٍ من أربع إلى ست دقائق مع حفظ ومذاكرة أحد هذه الأمور، التي ستجلب لك المتعة والفائدة لتعاملك اليومي معها. لقد استمتعتُ ذات مرة بحفظ أسماء المشاركين في منتدى «اتحاد العمل» في ألمانيا. حيث وقعت بيدي صحيفة نَشرت صور وأسماء ومَهام عدد من المسؤولين المشاركين في هذا المنتدى. فحفظتُ صورهم وأسماءهم وعملَ كلٍ واحدٍ منهم. وعندما سمعت بالراديو، أن السيد هوندت تحادث مع السيد شمول أو السيد شرودر، كان لدي تصور واضح عن، مَنْ تكلم معَ مَنْ وحول ماذا. وسواءً صدقت أم لم تصدق: فإن معرفتي بالأمور السياسية والاجتماعية قد تحسنت كثيراً منذ ذلك الحين وفي فترةٍ زمنيةٍ قياسية.

يمكنك مع قليل من الخيال وشيءٍ من أساليب الذاكرة الفائقة، أن تعيش لحظات من المتعة والفائدة. لقد حدث أن اتصل بي ذات مرة أحد المشاركين بندوةٍ قريبةٍ، ليقول لي أنه حصل على غداءٍ مجاني في المطعم. «سألته: كيف؟» وكان الجواب قصةً طريفةً: دخل أحد تلامذة الذاكرة الفائقة إلى المطعم. وبينما هو ينتظر إعداد الطعام وتقديمه له، فكر بالقيام بأحد تمارين تقوية الذاكرة. فكر ونفذ مباشرة. التفت إلى السيدة اللطيفة التي على الطاولة المجاورة وسألها: «أتسمحين سيدتي بكتابة عشرين كلمةٍ أو نقطةٍ من أي نوعٍ كان على ورقة؟ «إنني أود أن أمرن ذاكرتي» «وما الذي سأفعله أنا بهذه النقاط؟» سألته السيدة التي تبدو لطيفة. أجابها الشاب بلباقةٍ: «أرجو أن تقرئيها عليَّ بعد كتابتها، لأنني أود أن أحفظها غيباً.» تبتسم السيدة مع شيء من الأسف على طريقة تفكير هذا الشاب! لكن فضولها دفعها إلى مسايرته وكتابة ما طلب، رغم قناعتها بأن هذا أمر مستحيل. ثم يقول لها تلميذ الذاكرة الفائقة مع شيء من المزاح: «سأريك كيف يتم ذلك، وإن أعجبتك الطريقة، تدفعين لي ثمن غدائي.» توافق السيدة وتقول:«سأقدم لك غداءك على حسابي بكل سرور، إن نجحت بذلك!» شيء رائع حقا، فكلُ طرفٍ سيستفيد من هذه الصفقة، ويستمتع بذلك أيضاً.

إن كنت ستجد كبير عناء في استنباط تمارين جديدة باستمرار، يمكنك طبعاً أن تلجأ وبكل سرور إلى كتيب التمارين والأشرطة المرافقة، المنوه عنه سابقاً (ولمزيد من المعلومات راجع الملحق ص. 198).

وقبل أن أتركك مع تقنيات الحفظ الجديدة هذه وأطلقك للحياة، لا زال لديَّ رجاءان:

أ) ارجع إليَّ عندما يستجد لديك أي نوع من الأسئلة. سواءً كانت هذه الأسئلة حول أي من ندواتي أو أنها تتعلق بمسألة داخلية بمؤسستك (كأن تضطر مثلاً لإلقاء كلمة في حفلٍ كبير). أو أن الأمر يدور حول حاجة أولادك لمساعدة بالحفظ والدراسة. أرسل لي فقط رسالةً الكترونيةً أو فاكساً موضحا فيها الحالة التعليمية واستفسارك. قد يستغرق الجواب يومين أو ثلاثة أيام، لأنني أجيب على جميع هذه الأسئلة بنفسي. إنك لن تزعجني بهذه الأسئلة إطلاقاً، بل على العكس. لأنه عندما تبرز مثل هذه الأسئلة، فهذا يعني أنني لم أوضح هذه المسألة تماماً.

كما أن سؤالك أو مراجعتك ستساعدني على أن أُطور برامجي وأساليبي. فكما أنت، إنني أتعلم أنا أيضاً على الدوام. أما عن كيفية الاتصال بي، فستجد أرقام الهاتف والفاكس والبريد الالكتروني في الملحق (A1).

ب) كما أنك ستجلب لي سعادة خاصةً، عندما تخبرني عن تجاربك وخبراتك مع الذاكرة الفائقة. اكتب لي عن معايشاتك مع هذه التقنية، وخصوصاً إن كنت تتعامل معها في المدرسة، سواءً أكنت معلماً أو متعلماً، وسواءً كانت التجربة ناجحة أو فاشلة... من الأفضل طبعاً، أن أسمع عن النجاحات! أرجو أن تزودني ببعض المعلومات المرتجعة، كقصص طريفة أو أية أحداث غريبة يمكن أن تحدث معك لها علاقة بموضوعنا. وقد تُنشر معايشتك هذه في الطبعة التالية من هذا الكتاب، من يدري! سيكون هذا أمراً رائعاً، وسيرى الآخرون كم استفدتَ من تكنولوجيا الذاكرة الفائقة، ويتحمسون بيُسر للأقدام على هذه التجربة.

خالص شكري وتقديري

لكل من أعطى هذا الكتاب عنايته واهتمامه.

وإلى لقاء قادم
غريغور شتاوب

الملاحق

A1. الأرقام والعناوين

يمكنكم الوصول إلى السيد غريغور شتاوب على الأرقام والعناوين التالية:

Staub Mega Memory Gedaechtnistraining
Im Chapf 4
8703 Erlenbach
Schweiz
Tel. 0041- 43 266 80 00
Fax 0041- 43 266 80 01
E-Mail:smm@active.ch
Homepage:www.gregorstaub.com

A2. المراجع

- فيرا بيركنبل :Birkenbihl. Vera القشة الجديدة في الرأس؟ من صاحب الدماغ إلى مستخدم الدماغ. الطبعة 37-الناشر لاندز برغ 2000.
- فيرا بيركنبل: Birkenbihl, Vera تعلم اللغات بسهولة طريقة بيركنبيل لتعلم اللغات الأجنبية. الطبعة 24-الناشر لاندز برغ 2001.
- فيرا بيركنبل : Birkenbihl, Vera مدرسة الرموز: تعلم بدون مدرسة، الطبعة 14-لاندز برغ 1999.

- توني بوزان: Buzan,Tony كتاب خارطة الدماغ. الطبعة الرابعة لاندز برغ 1999.
- توني بوزان: Buzan,Tony قوة الدناغ - تمرين توني بوزان. تفكير أفضل، تصرف أفضل، تقبلُ الجديد بشكل أسهل. الطبعة الثانية، لاندز برغ 1999.
- كولن روز/مالكوم نيكول: Rose,Colin/Nicholl,Malcolm الطريقة المثالية للتعلم السهل والفعال. لاندز برغ 2000.
- فيرنا شتايز: Steiner,Verena التَعلمُ الاستكشافي. الطريق الشخصي للنجاح. زوريخ 2000.
- فريد ريك فيستر: Vester, Fredrik فن التفكير المتقاطع. الأفكار والأدوات للتعامل الحديث مع التعقيد. شتوتفارت 1999.
- فريد ريك فيستر: Vester, Fredrik فكر، تعلم، إنْسَ. ماالذي يدور في رأسنا، كيف يتعلم الدماغ، متى يتخلى عنا؟ طبعة مزيدة ومنقحة 1998.

A3. **لائحة صور مقاطع الكلمات المحتملة (مقترحات).**

حل	حليب	خب	خبز
قم	قمر	صي	صيف
طح	طحين	بي	بيت
شم	شمس	مد	مدرسة
تف	تفاح	مس	مسجد

بند	بندورة	ضب	ضباب
سر	سرير	طف	طفل
دم	دمشق	جب	جبل
ور	وردة	مند	منديل
أف	أفعى	حس	حساب
نخ	نخيل	صح	صحراء

كما ترى: فإنه يمكنك مع هذه الصور أن تُعرِّف المقاطع الخاصة بها بوضوح تام. وقد يكون من الأيسر أن تحصل على تصوراتك الخاصة. وهذه المقترحات المبينة أعلاه هي لعرض الإمكانيات فقط. يمكنك عند الضرورة الرجوع إلى المعاجم.

A4 . صور الأسماء

الاسم الأول	اسم العائلة	
حسان	من الحُسن	الصواف جز صوف الخروف
ناصر	نا م و صر	النجار منشار ومطرقة ومسمار
مصطفى	مصفى وطفى	الحريري دودة القز وخيوط الحرير
مروان	مر من هنا و وان	العتيبي لعله يعاتِب كثيراً ويعاتَب
بسام	له ابتسامة عريضة	هاشم ها هو يحب شم النسيم
طارق	طار و قام، أو أنه يقوم بالطرق عبيد	يل له من عبد صغير

جورج جو قل ثم رج شاهين الطائر المفترس (صقر ما)

سعيد وهل أحلى من السعادة عفيفي عفي ثم في

حمدي الذي يحمد الله ويشكره تمام بالتمام والكمال

المبدأ إذاً: إما أن نبحث عن صورة تحمل معنى الاسم مثل سعيد وحسان، وإن لم يكن ذلك ممكناً، نأتي بصورة صوتية تماثل جرس الاسم مثل مروان و عفيفي.

A5. لائحة الشجرة

1 – الشجرة	لأن جذعها يشبه العدد واحد
2 – مفتاح	الإنارة له وضعيتان (طقتان)، يعطي نور أو ظلام
3 – كرسي ثلاثي	له ثلاثة أرجل
4 – السيارة	لها أربع عجلات، أربعة أبواب
5 – اليد	فيها خمسة أصابع
6 – مكعب	له ستة أوجه
7 – القطة	يُعتقد أن لها سبع أرواح
8 – عقدة الطرق السريعة	تكون على شكل 8
9 – وقت الإفطار	يكون حوالي الساعة التاسعة صباحاً

10 – الإنجيل	وفيه الوصايا العشر
11 – كرة القدم	يلعبها أحد عشر لاعبا و ضربة الجزاء من أحد عشر متراً
12 – الشبح	منتصف الليل، وقت ظهور الأشباح
13 – نحس	تشاؤم عدد يتشاءم منه بعض الناس
14 – البدر	ليلة نصف الشهر القمري
15 – الفارس	القرن الخامس عشر، نهاية العصور الوسطى
16 – الشاب المراهق	حوالي سن الـ 16 الشباب والرومانسية
17 – ورق اللعب	سبعة عشر وأربعة
18 – زحمة نهاية الدوام	إغلاق المحلات الساعة السادسة مساءً (في أوروبا)
19 – طعام العشاء	يتم حوالي السابعة مساءً
20 – نشرة الأخبار الرئيسية	على التلفاز في تمام الثامنة مساءً

الفهرس

الموضوع	الصفحة
تمهيد	٧
الذاكرة الفائقة وكيف كانت البداية	٩
ما الذي تصبون إليه؟ (هدفكم الشخصي)	٢٣
الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة	٣٣
لائحة الشجرة	٣٣
كيف لا ننسى ما تعلمناه	٣٧
شارات الأبراج الاثني عشر	٥٣
لائحة الجسد	٥٩
عطارد عند أخمص القدم	٦٥
كيف تحفظ التعبيرات المعنوية المجردة	٧١
المبدأ الأساسي	٧٣
من الخطاب النظري إلى التمرين العملي	٨٠
لائحة المعلومات المجردة	٨٧
فن رواية الحكايا	٩٥
تقييم ما سبق	١٠٦
ما نود إنجازه لاحقاً	١١١

اللائحة المئوية ١١٦
مجالات الاستفادة من تقنيات الذاكرة الفائقة نظرياً وعملياً ١٣٢
إنني أعرف هذا الشخص فعلاً بالاسم والوجه ١٣٨
الوجوه العشرة الأولى ١٤٣
الوجوه الخمسة الباقية ١٤٧
تقييم بيني ١٤٨
احفظ لائحة تدقيق من ٣٠ نقطة ١٥٨
العمل بدون جدول مواعيد ١٦٤
كيف تحفظ النكات ١٦٧
بيانات من الجغرافيا ١٧٨
توابع الكوكبين زحل والمشتري ١٨١
الأقمار التسعة لزحل ١٨٤
أمنياتي القلبية بالحظ والتوفيق ١٨٦
الأهداف التعليمية المتوقعة في البدء ١٨٦
بعض الأهداف التعليمية الإضافية ١٨٩
لقد قرأت الكتاب. وماذا بعد ١٩٢
الملاحق ١٩٧
الفهرس ٢٠٣

يعتمد هذا الكتاب طريقة (تقنية) قديمة جداً، كان قد استخدمها الفيناصرة الأوائل ومايكل انجلو. وقد طورها المؤلف غريغور ثناتاو، لتناسب تماماً متطلبات حياتنا اليومية المعاصرة، واستطاع أن يدخل إلينا من هذا الكتاب جو الحماسة والاهتمام والاستمتاع الذي يطغى دوماً على ندواته.

سنلمسُ من نتائج النجاح الفوري والاستمتاع، لأنكم ستجدون حتماً أن تعلّم هذه التقنية سيمنحكم ثقة كبيرة بالنفس، ومنافع جمة ونجاحات باهرة. كما أن هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة) سيمنحُ شهيتكم للتدرب والعمل في آن معاً.

لدينا أخيراً ذاكرة قوية حقاً !

هل تريد تحسين ذاكرتك، على المدى الطويل؟ هل ترغب في تذكر أسماء الأشخاص والكلمات وما في لوائح المشتريات بكل بساطة؟ أم أن عليك أن تتعلم وتحفظ كمية كبيرة من المعلومات للدراسة أو العمل؟

يقدم هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة) بشكل مدهل ومسل طريقة فريدة وفعالة لاعتمادها على خيالك وإبداعك الشخصي، كما يعطي القارئ، ومن خلال العديد من الأمثلة العملية، قدر المزوم - ودون زيادة غير ضرورية - مبادئ هذه الأساليب لتتدرب عليها.

يساعدكم هذا الكتاب أيضاً على:

- ملاحظة أسماء الأشخاص وحفظها.
- تحسين ذاكرة حفظ الأرقام.
- السيطرة على المحادثة وارتجال الخطابة.
- تعلم اللغات الأجنبية بسرعة وسهولة.
- التعامل مع المواد الدراسية بطريقة أفضل.
- المحافظة على قوة الذاكرة.
- الاستمتاع بالدراسة والتعلم بشكل عام.
- تقوية وتطوير الثقة بالنفس.

غريغور ثناتاو: اقتصادي صناعي، أسس قبل عشر سنوات في سويسرا مؤسسة الذاكرة الفائقة لتمرين وتقوية الذاكرة، التي تعلن أشرطة تسجيل سلسلة ناجحة من ندوات الذاكرة الفائقة. يعد اليوم أحد أشهر مدربي الذاكرة في أوروبا ! ومن عملائه كبريات الشركات والمؤسسات والجامعات. يعقد العديد من الندوات في المدارس والجامعات ويعمل في التدريب المستمر للمعلمين.

موضوع الكتاب: الذاكرة

موقعنا على الانترنت:

http://www.obeikanbookshop.com

ردمك - ٩ - ٤٧٤ - ٤٠ - ٩٩٦٠

60000883